ESKİ FORMUNU GERİ KAZAN 2 ETKİLİ ANTRENMAN

ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

Kusursuz Vücut

- Doğru Antrenman
- Akıllı Beslenme
- Yüksek Motivasyon

20 TAKTİKLE Hayalinizdeki Biceps Kasları

MH ERKEĞİ
Cevat Yıldız
S.68

Düz Bir Karın
8 Yağ Yakma Tüyosu

MUTFAĞIN KRALI OL
Lezzetli ve Sağlıklı 6 Tarif

MH TARİHİNİN 19 EN ETKİLİ SEKS TÜYOSU
S.82

+

- McGregor vs. Mayweather
- 5 Spor Salonu Miti
- Kreatin mi BCAA mı?
- CrossFit'e Yeni Başlayanlar İçin 12 Tavsiye

GROUP
AĞUSTOS 2017 MEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,50 TL
ISSN 1307-7090
9 771307 709002
SAYI: 2017 / 08
WWW.MENSHEALTH.COM.TR

© 2017 Reebok International Limited. Tüm Hakları Saklıdır. REEBOK, Reebok International Limited'in tescilli ticari markasıdır.

KAPAK KONULARI

08.17

Daha İyi Seks Rehberi

Beslenmeden yatak becerilerine, daha mutlu bir cinsel yaşama götüren tavsiyeler.

SAYFA 82

22
Tozların Savaşı
Performans artırma konusunda kreatin ve BCAA'yı karşılaştırdık.

34&106
Daha Büyük Kollar
Uzman isimlerden teknik tüyolarla ve süper bir antrenman programıyla, hayalinizdeki kollara kavuşun.

44
Hızla Yağ Yak
Fark yaratan pratik tüyolar.

61
100 Milyonluk Dövüş
Floyd Mayweather Jr. ve Conor McGregor karşı karşıya.

68
Bahaneye Yer Yok
Kapak erkeğimiz Cevat Yıldız, kısa sürede uzun bir yol alarak WBFF Avrupa Şampiyonu olmasını sağlayan fitness sırlarını anlatıyor.

76
Evde Ziyafet Ver
Kalabalık bir gruba yemek pişirme işi sizdeyse, mükemmel tariflerimizle şeflere taş çıkaracaksınız.

Beslenme

46/ Beslenme Hataları
Antrenman sonrası neyi, ne kadar yediğinize dikkat edin.

47/ Kas Dostu Noodle
Kas onarımı için bu tarifi deneyin.

48/ Bir Yakıt Olarak Pancake
Kas kütlesi kazandıran leziz tarifler.

50/ Yüzmek İçin Ye
Ünlü bir yüzücüden beslenme taktikleri.

Fitness+Kas

36/ CrossFit'e Başlarken
Uzun soluklu bir serüven için 12 taktik.

38/ Türk Kalkışı
Bu hareketi hâlâ yapmayan varsa, adım adım kusursuz formu anlattık.

40/ Bunları Yapma!
Ağırlık antrenmanı yapanlar mutlaka okusun.

42/ Barfikste Ustalaş
En iyi sonuç için, en iyi şekilde yap.

Erkek Aklı

64/ Bir Dağcıdan Yaşam Öğütleri
Ölümle burun buruna gelen bir adamdan öğrenilecek şeyler var.

88/ Mike Tyson Efsanesi Böyle Doğdu
Ünlü boksör, onu demir adama dönüştüren akıl hocası ve antrenörü Cus'ın öğretilerini anlatıyor.

94/ Sosyal Çevreni Yönet, Zayıf Kal
Aile, arkadaş, sevgili, köpek... Sağlığınız ve kilonuz üzerindeki etkilerini bu taktiklerle yönetin.

Antrenman

102/ Yağ Yakmak İçin İleri, Marş!
Ordu düzeyinde antrenman için, badinizle eşleşerek çalışın.

104/ Belirgin 6-Pack Yolda
Binlerce mekik tekrarı yaptırmadan hızlı gelişim sağlayan program.

106/ Kol Harekâtı
Ön ve arka kollarınızı her açıdan çalıştıracak program.

Seks+İlişkiler

55/ En Tuhaf İlişki Tavsiyeleri
Uzmanlar yemedi içmedi, en akla gelmez şeyleri araştırıp bize cinsellik tüyoları verdi.

57/ Inna Bizden Ne İstiyor?
Seksi şarkıcı Inna, bir erkekte aradığı özellikleri anlattı. Notlarınızı alın.

Sağlık+Bakım

58/ Yazlık Hastalıklar
8 riski tanıyın, önleminizi alın.

60/ İlk İzlenim Önemli
Kadınların ilk tanışmada baktıkları yerlere, doğru bakımı uygulayın.

KAPAKTA: CEVAT YILDIZ
Fotoğraf: UĞUR UTKU SEZER

peugeot.com.tr

NE DEMİŞTİK? “HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ”

YENİ SUV PEUGEOT 3008 YILIN OTOMOBİLİ

YENİ SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

YAYIN

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak (Sorumlu) *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Aysun Uzunsoy *aysunu@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör
Uğur Mutlu *ugurm@groupmedya.com*
Derya Kuş Yavuz *deryak@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Kerem Çobanlı, Erhan Tarlığ ve Uğur Utku Sezer

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Online İçerik Editörü Yiğit Yeşillik *yigity@groupmedya.com*
Online Editör Göktuğ Durmaz *goktugd@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Azem Hastürkoğlu *azemh@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CD. NO:145/4 ŞİŞLİ İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA, NEVZAT ÇALIŞKAN

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Alev Zorlutuna *alevz@groupmedya.com*
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürü
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü
Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Güneş Eren *gunese@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu *edas@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI 14 TL

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0 (216) 585 90 00 www.turkuvazmatbaacilik.com
DAĞITIM Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ İstanbul, Temmuz 2017

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

Matt Bean
EDITOR-IN-CHIEF

VP/Editor Peter Moore

Executive Editor Matt Marion
Fitness Director Adam Campbell
Articles Editor Bill Stieg
Senior Managing Editor Debbie McHugh
Managing Editor John McCarthy
Senior Editors Mike Darling, Ben Court
Technolohy Editor Eric Adams
Fitness Editor Trevor Thieme
Senior Associate Editors Clint Carter, Paul Kita
Associate Editor Julie Stewart
Assistant Editors Michael Easter, Hannah McWilliams
Editorial Assistant Lila Battis

FASHION
Executive Fashion Director Brian Boyé
Fashion Editor Sandra Nygaard
Associate Fashion Editor Dan Michel

ENTERTAINMENT
Elycia Rubin **Contributing Editor**

ADMINISTRATION
Mary Rinfret **Executive Assistant**
Leah Bonano **Administrative Assistant**
Laura Beil, Steve Belanger, Mark Bittman, Oliver Broudy, Steve Calechman, Bob Drury, Matt Goulding, T.E. Holt, M.D., Joe Kita, Colin McEnroe, Tom McGrath, Mark Millhone, Hugh O'Neill, Carter Oosterhouse, Michael Perry, Lou Schuler, Gil Schwa rtz, Richard Sine, Bryan Smith, Laurence Roy Stains, Gregg Stebben, Grant Stodda rd, Travis Stork, M.D., Jim Thornton **Contributing Editors**
Thomas O'Quinn **Creative Director**
Jeanne Graves **Director of Photography design**
Michael Schnaidt **Deputy Art Director**
Justin Patrick Long **Assistant Art Director**
Grac e Martinez, Micheal Myers **Contributing Designers**

PHOTOGRAPHY
Don Kinsella **Deputy Director of Photography**
Mark Haddad **Photo Editor**
Joe Rodriguez **Associate Photo Editor**

COPYEDIT AND PRODUCTION
Susan West **Copy Chief**
Jerilyn Covert **Senior Copy Editor**
Daniel Sa use **Associate Production Director**
Janna Ojeda **Production Manager**
Angela Giannopoulos **Assistant Managing Editor**

RESEARCH
Jacl yn Colletti **Research Chief**
Carol Ann Shaheen **Senior Researcher**
Jennifer Messimer, Christa Sgobba **Researchers**

MENSHEALTH.COM
Adam Campbell
EDITOR

Dan Revitte **Creative Director**
Kevin Donahue **Senior Managing Editor**
Eric Adams **Senior Editor**
Litty Samuel **Senior Video Editor**
Jill Fanslau **Fitness Editor**
Radnor Law **Senior Associate Producer**
Nicholas Grieves **Video Producer**
Jack ie Lebowitz **Special Projects Editor**
Andrew Daniels, **Cassie Shortsleeve**
Melissa Addison **Online Designer**
John Gilpa **trick Production Associate**
Brian Dalek, Madeline Haller **Assistant Editors**
Gerilyn Manago **Assistant Fashion Editor**
Kelsey Cannon **Reporter**
Ashley Balcerzak **Intern**

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

Kevin LaBonge **Executive Director, Business Development and Global Licensing**
Angela Kim **Director,Business Development and Global Licensing**
Tara Swansen **Director, Global Marketing**
Erica Mazzucato, **Global Development and Marketing Coodinator**
John Ville **Editorial Director, Rodale International**
Laura Ongaro **Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention**
Veronika Taylor **Deputy Editorial Director, Runner's World, Bicycling, and International Branded Books**
Karl Rozemeyer **Senior Content Manager**
Samantha Quisgard **Associate Editor**
Natanya van Heerden **International Editorial and Content Coordinator**

HEMINGTON
HAYATI GİYİN
ONLINE SHOP | hemington.com.tr

Konfor Alanını Terk Et

Zafere giden yol, limitlerinizi zorlayacak cesareti bulmaktan geçiyor.

GEÇENLERDE SPOR SALONUNDAYKEN hemen yanımda bir antrenör ve öğrencisi birlikte çalışıyorlardı. Antrenör öğrencisine "Şimdi 30 tane burpee" talimatı verdikten sonra, beklemediği bir cevap aldı: "Hocam ben burpee hareketinde çok zorlanıyorum, onun yerine başka bir şey mi yapsak?" Siz de mutlaka benzer hikâyelere tanıklık etmişsinizdir ya da bizzat içinde bulunmuşsunuzdur. Çünkü doğamız maalesef biraz böyle. Kendimizi genel olarak zorlayabileceğimiz bir nokta var ve onun ötesine geçmek istemiyoruz. Ama gerçek zaferleri kazananlar da bu zincirleri kırmayı başaranlar oluyor. Herkes kadar çaba sarf edenler, herkes kadar sonuç alıyor. Fark yaratmak içinse, başkalarının fazla zor ya da meşakkatli bulduğu şeyleri yapmaktan korkmamak gerekiyor. Çevrenizdeki başarılı insanlara bir bakın, hepsinin aslında bunu yapan insanlar olduğunu görürsünüz. Bu adamların hepsi, en azından hayatlarının belli bölümlerini limitlerini fazla zorlayarak; iyi yaptıkları değil, kötü yaptıkları şeylerin üzerine giderek geçirmişler.

Sizin için de durum farklı değil. Eğer gerçekten olağanüstü noktalara gelmek istiyorsanız, bunun hakkını vermelisiniz. Çünkü mucizeler konfor alanınızın dışına çıktığınızda gerçekleşiyor. Bu iş hayatında belli bir noktaya gelebilmeniz için de böyle, hayal ettiğiniz vücuda kavuşmanız için de. Bu ay kapağımızda konuk ettiğimiz Cevat Yıldız da buna kusursuz bir örnek teşkil ediyor. Onu *Men's Health*'e kapak yapan ve kendini her şeyiyle adadığı spor dalında Avrupa Şampiyonu yapan işte bu özellik. İlerleyen sayfalarda hem Cevat Yıldız'dan hem de bizden, işte bu farkı yaratmanızı sağlayacak yüzlerce tavsiyeyle karşılaşacaksınız. Oradan sonrasıysa size ve kendinizi ne kadar zorlamaya hazır olduğunuza bakıyor. Her zaman dediğimiz gibi, biz önümüzdeki ay yine buradayız.

Keyifli bir ay geçirmeniz dileğiyle,

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

MİLYAR DOLARLIK DÖVÜŞ
SAYFA 61
Boks ringlerinin yenilgisiz efsanesi Floyd Mayweather Jr., altıgen MMA kafesinin haşin çocuğu Conor McGregor ile karşı karşıya geliyor. İrlandalı MMA dövüşçüsünün ısrarlarını kıramayan Mayweather, ringe 50-0'lık bir seri için çıkacak. McGregor ise ilk boks maçında rakibini altüst etmek istiyor. Yüzyılın en pahalı dövüşünü sizler için mercek altına aldık.

SINIRLARI ZORLA
SAYFA 68
Vücut geliştirmeyle askeriyede tanışarak kısa sürede Hulk'a dönüşen Cevat Yıldız, bu sporda nasıl başarılı olunacağının yürüyen kanıtı. Bu ay Londra'da bir zamanlar posterine baktığı Paul Dillett'in CEO'luğunu yaptığı WBFF'de dünya şampiyonluğu için podyuma çıkacak olan Yıldız'ın tavsiyeleriyle, kas kütlenizi geliştirme işini şansa bırakmayın.

ZİRVEYE GİDEN YOL
SAYFA 88
Azılı bir serseriden şampiyona dönüşen Mike Tyson'ın bu değişimindeki en büyük etken, şüphesiz ki antrenörü ve akıl hocası Cus D'Amato. Cus'ın Tyson üzerindeki etkisini ve nasıl şampiyon olunacağını boksörün kendi ağzından dinleyin.

NIKE SB

ALL DAY EVERY DAY

NIKE FLATSPOT

NIKEVISION.COM

© 2017 NIKE INC.

TREVOR COLDEN

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

KUVVET

Çocuklarımı parka götürdüğümde boş durmayayım diyorum. Millete hava atıyormuş gibi görünmeden yapabileceğim egzersizler var mı?

ABD'nin eski milli jimnastikçilerinden Dave Durante, çoğu sıradan spor salonunda bulunmayan paralel barların avantajını kullanmanızı öneriyor. Barlarla yapılabilecek en iyi şey dips egzersizidir. Barın bir ucundan başlayarak 5 dips yapın. Barı alttan tutarak 5 dips daha yapın. Ardından başlangıç noktasına dönüp 4 dips yapın. Tekrar sayılarını 1'e düşürene dek bu düzeni takip edin. Çocuklar yolda oyalanıyor mu? Durante'nin favori CrossFit egzersizi Cindy'i deneyin: 5 pullup, 10 pushup ve 15 vücut ağırlığıyla squat. 20 dk içinde yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapın. Ve bu sırada çocuklar gibi şen olun. Böylece ayakta çok beklemeyeceksiniz. Durante oyun parkına birkaç spor ekipmanı götürmenin de iyi ve giderek yaygınlaşan bir fikir olduğunu söylüyor.

SAĞLIK

Yeni doktorumun kilo problemi var. Onu nasıl ciddiye alacağım?

6-pack'iniz ne durumda sayın hâkim? Aslında anlıyoruz. Yargılayıcı değil, şüpheci yaklaşımı destekliyoruz. Bir ankete göre doktorların yarısı kendilerini tükenmiş hissediyor, dolaylı da olsa bu sizin aldığınız sağlık hizmetini olumsuz etkiliyor. Ancak New York Üniversitesi bünyesindeki Preston Robert Tisch Center for *Men's Health* medikal direktörü Steven Lamm'dan aldığımız bir tavsiye işe yarar görünüyor. Lamm'e göre doktorlar da birer hastadır ve sağlık sorunu yaşayan bir doktor size daha empatik yaklaşabilir. Yani doktorunuzun hasta olması kötü bir şey değil. Lamm iyi doktorun birkaç işaretini de paylaşıyor: "Eğer uyku, cinsel istek ve kilo alımına dair sorular soruyorsa güvenilir ellerdesiniz."

BESLENME

Meyve parçacıklı meyve suları posasız olanlardan daha mı iyi?

Hayır. Ne kadar posa içeriyorsa o kadar iyidir diye düşünüyorsunuz, değil mi? *MH* beslenme danışmanı Dr. Mike Roussell, "Parçacıklı meyve suları ile posa içermeyenlerin paketindeki besin tablosuna bakarsanız, tamı tamına aynı içeriklere sahip olduğunu görürsünüz" diyor. Öte yandan İspanya'da 2005 yılında yapılan bir çalışma, parçacıklı meyve sularının antioksidan içeriğinin daha yüksek olduğunu buldu. Ancak çok küçük bir fark olduğu için tercihinizin sağlığınız üzerinde farklı bir etkisi olmayacaktır.

SAĞLIK

Triatlona başlamadan hemen önce suya girdiğimde giysimin içine işiyorum. Herhangi bir sağlık riski var mı?

Merak etme bu sır aramızda kalacak. Dermatolog Dr. Tsippora Shainhouse idrarın büyük oranda sudan oluştuğunu ve zehirli madde içermediğini söylüyor: "Vücudunuzun attığı fazla

besin öğeleri ve sudan oluşan filtre edilmiş steril bir sıvıdır." Büyük olasılıkla sağlığınız için herhangi bir risk yaratmaz.

Ama siz koruyucularla desteklenmiş triatlon kıyafetinin içine işiyorsunuz, öyle mi? Üstelik bu destekler bisiklet şortunda iki katına çıkar. Yüzerken elbette ıslanıyorlar ama yine de rahatsız edici kaşıntı veya kızarık ihtimaline karşı cildinizi takip edin.

Herhangi bir tahriş fark ederseniz, nedeni cildinizin uzun süre suya ve idrardaki ürine maruz kalması olabilir. Testislerinizi sıkıştıran bisiklet koltuğuna sürtünmenin de faydası olmaz. Triatlon giysisini üzerinize geçirmeden önce vücut yağı gibi bir yağ sürün.

ERKEK AKLI

Dağ akarsuları çok temiz görünüyor. Su arıtma filtresine veya tablete gerek var mı? Doğa yürüyüşçüleri ne yapıyor?

Giyardiyaz (parazitten kaynaklanan giyardia enfeksiyonu) riskini bertaraf etmek için bir filtre taşıyorlar. Unutmayın, hayvanlar idrar ve dışkılarını her yere yaparlar ve bu da E.coli, Giardia, Shigella, Cryptosporidium gibi mikropların etrafa yayılması anlamına gelir. Bu mikroplardan kaynaklanan bir enfeksiyon ishal, kusma, vücutta sıvı kaybına neden olur. Sırf gezinize değil, bir haftanıza (veya haftalara) mal olabilir. Hayatta kalma eğitmeni Creek Stewart bunu korkunç bir kâbus olarak tanımlıyor ve ölüm kalım meselesi olmasa da filtre kullanmakta fayda olduğunu düşünüyor. Filtreleri outdoor spor malzemeleri satan mağaza ve internet sitelerinden bulabilirsiniz. Eğer filtre kırılır ya da tıkanırsa suyu bir dakika boyunca kaynatın. Bu, zararlıların yüzde yüzünü öldürecektir. Filtre ise suyu yüzde 99,9 oranında arıtıyor.

BAKIM

150 liralık bir güneş koruyucusu 30 liralık olandan daha iyidir, değil mi?

Tam olarak değil, tabii amacınız güneş ışınlarını engellemekse. En iyi yol, daha uygun fiyatlı olanı tercih etmek ki bu, o kremi daha çok ve daha sık kullanabileceğiniz anlamına geliyor. Zira uygulama miktarı ve sıklığı, fiyatından daha önemli bir konu.

Eğer bir güneş kreminden uygulama kolaylığı veya antioksidan içermesi gibi beklentileriniz varsa fiyat yükselebilir. *MH* dermatoloji danışmanı Dr. Adnan Nasir, "Ambalajı, pazarlaması ve aktif içerikleri fiyatı yukarı çeken faktörler olur" diyor. Nasir, güneş kreminizin temel özelliklerinin suya dayanıklı ve geniş spektrumlu (hem UVA hem UVB'lere karşı koruduğu anlamına gelir) olması gerektiğini söylüyor.

The American Academy of Dermatology en az 30 SPF'li bir koruyucu kullanmanızı tavsiye ediyor. 40 SPF ve üzerine çıkmanızın hiçbir sakıncası olmaz. Neden mi? Consumer Reports, test ettiği güneş koruyucuların yüzde 40'ından fazlasında, etikette yazılı koruma faktöründen daha azını içerdiğini tespit etti.

STİL

Ellerimdeki nasırdan kurtulmam ama buna rağmen ağırlık kaldırabileceğim kadar güçlü kalmaları mümkün mü?

Cilt biraz kalın kafalı bir organdır. Pennsylvania Üniversitesi'nden dermatolog Kenneth Beer "Cilt kendini ancak kalınlaşarak koruyabiliyor" diyor. Kıvrak bir zekâsı yok ama etkili. Nasırlar kavradığınız demirlerden korunmak için ekstra katman gibidir. Yani evet, bu nasırlara ihtiyacınız var. Ama normalden daha sertse, Credo Solingen Seramik Nasır Törpüsü gibi bir nasır törpüsü ya da rendesi kullanabilirsiniz (47,20 TL, n11.com). Düzenli ve nazikçe kullanın. Agresif davrandığınızda deriniz tahriş olabilir. Ayrıca sabah ve akşamları ölü hücreleri yumuşatması için üre veya laktik asit içeren bir nemlendirici de kullanabilirsiniz. Babe %10 Üre Onarıcı Vücut Losyonu'nu deneyin (74,43 TL, *dermokozmetik.com*).

FITNESS

Bu yaz 10 saatlik bir road trip'e çıkacağım. Molalarda yapabileceğim esneme hareketleri önerebilir misiniz?

Molalarda tuvalete koşturduktan sonra fizik tedavi uzmanı Charlie Merrill'in verdiği bu egzersizleri uygulayabilirsiniz.

1. LEG SWING Bir eliniz arabada olacak şekilde karnınızı sıkarak bir bacağınızı öne ve arkaya sallayın. Sonra diğeriyle tekrar edin. Bu, araba sürerken kısalan quad ve ön kalça kasları ile hamstring'leri uzatacaktır. Bu kasları uzatmak belinizin de rahatlamasını sağlar.

2. BALDIR VE BİLEK ESNETME Uzun süre oturmak baldır kaslarını kasarken, bileklerin şişmesine yol açar. Burada en kötü senaryo baldırda kan pıhtılaşması olur. Bu riskten kaçınmak için ellerinizi arabanın üstüne koyun. Bir ayağınızı öne alıp (öndeki dizi hafifçe bükerek), diğerini arkaya alın (topuklar yerde, parmaklar öne doğru baksın). Bu sayede alt bacakların şişmesini ve gerginleşmesini önleyeceksiniz.

3. GÖĞÜS GERME Bir elinizi kaldırın, kolunuzu 90 derece bükün ve arabanın açık kapısına yerleştirin. Öne doğru adım atarak üst gövdenizi gerin. Göğsü ve omuzların ön kısmını açmak boyun ağrısını azaltır, kol ve sırtınızı besleyen sinirler ve damarlardaki gerginliği yatıştırır.

KOMŞU KIZI

Seks, randevular, aşk, şehvet ve ilişkiler. Komşu kızı Gizem Tönbek sorularınızı cevaplıyor.

Ne zaman eski kız arkadaşımla karşılaşsak sevgilim surat asıyor. Buna alışmam mı gerekiyor?

Eğer aşk bir savaş alanıysa, eski sevgiliye rastlamak patlayan bomba etkisindedir. Sizi izlerken kız arkadaşının beyninde şunlara benzer flaşlar patlar: Birbirlerine sarıldılar! Kızın koluna dokundu! Kız sanki ilgilenmiyormuş gibi yapıyor ama resmen göz kırptı! Sevgilinin beynine üşüşenlerle uğraşmanın zor olduğunu kabul ediyorum. Ama sabırlı ol, bir noktadan sonra şüpheleri ve endişeleri kaybolacaktır. Eski sevgilinin, adı üstünde eski olduğunu gerçekten anladığında geçmiş yerine geleceğe odaklanır.

Kazara sevgilimden önce orgazm olduğumda ne yapmalıyım?

Hemen sırtını dönüp telefonunu kurcalamaya başlama. Sen mutlu sona ulaştın diye sevgilin için de oyun bitmiş olmuyor. Hatta daha güzeli, senin kanın tekrar beynine dönmeye başladığından, kadınına ve isteklerine daha iyi odaklanabilirsin. Bu durum sık yaşanmıyorsa, kendine küfretmek yerine şöyle düşün: Sevgilinizi o kadar dayanılmaz buluyorsunuz ve o kadar özlemişsiniz ki, bedeninize söz geçiremediniz. Bunu bir iltifat kabul eden kadınlar tanıyorum. Yani durmak yok, sevişmeye devam!

Ajanda Ağustos 2017

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

2 ÇARŞAMBA

Türkiye modern müzik tarihinin önemli ismi Bülent Ortaçgil, İstanbul Ataşehir'deki IF Performance Hall'de mikrofonun başına geçiyor. Şiirsel şarkı sözleriyle ve yaptığı şehir müziğiyle ön plana çıkan sanatçı, konserde eski parçalarının yanında son albümü Sen'de yer alan şarkıları da seslendirecek.

4 CUMA

Stephen King'in aynı isimli efsanevi kitap serisinden uyarlanan Kara Kule, Idris Elba'lı, Matthew McConaughey'li, Tom Taylor'lı ve Abbey Lee'li kadrosuyla vizyonda. Nikolaj Arcel'in yönettiği filmde, 11 yaşındaki Jake Chambers'ın ve Silahşör Roland'ın evrenlerini kurtarma mücadelesi anlatılıyor.

6 PAZAR

Spor Toto Süper Lig'de son iki yıldır ipi göğüsleyen ve formasına üçüncü yıldızı takan Beşiktaş, geçtiğimiz sezon Ziraat Türkiye Kupası'nı müzesine götüren Atiker Konyaspor ile Süper Kupa finalinde karşılaşıyor. Sezon öncesi son ciddi sınav olan maç, Samsun'un yeni açılacak stadında oynanacak.

11 CUMA

Türkçe hiphop'ın yetenekli ismi VEYasin'in Türkiye müziğini yeniden harmanladığı çalışmalarından oluşan projesi Hey! Douglas, Beşiktaş'taki IF Performance Hall'de çıkıyor. 70'lerin psychedelic, funk ve soul şarkılarının, disko ritimleriyle harmanlandığı bu çalışma sizi zaman yolculuğuna çıkaracak.

13 PAZAR

Türk rock müziğinin altın çocuğu Yavuz Çetin, ölümünün 16'ncı yılında İstanbul UNIQ Açıkhava Sahnesi'nde anılacak. Etkinlikte Moğollar, Bulutsuzluk Özlemi, Kurtalan Ekspres, Yavuzcan Çetin ve daha birçok yeni nesil grup Çetin'in şarkılarını bir kez daha seslendirecek.

15 SALI

Türk pop müziğinin sevilen isimlerinden Kenan Doğulu, Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Sahnesi'nde hayranlarıyla buluşuyor. İlk stüdyo albümünü 1993 yılında yayınlayan Doğulu, hep bir ağızdan eşlik edilen aşk şarkılarını bu kez İstanbullu romantikler için seslendirecek.

24 PERŞEMBE

Genco Erkal'ın, Nazım Hikmet'in ölümünün 54'üncü yıldönümü için uyarlayıp yönettiği Yaşamaya Dair, İstanbul Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde sahneleniyor. Hikmet'in Bursa Cezaevi'ndeki yaşamını, eşi Piraye'ye tutkusunu ve sürgün yıllarını anlatan oyunda, Erkal'a Tülay Günal eşlik ediyor.

NUTRAXIN®

ADVANCED FORMULA
UNDENATURED TYPE II COLLAGEN
ADVANCED FORMULA

HAREKETTE ARTROFLEX FARKI

HYA-C-II

YENİ

ARTROFLEX HYA-C-II

Glukozamin, Kondroitin, MSM, Hiyaluronik Asit, Tip II Kolajen ve C Vitamini

6 güçlü aktif ile hareket özgürlüğü için geliştirilmiş özel formülasyon

E Sadece Eczanelerde

İLAÇ DEĞİLDİR. TAKVİYE EDİCİ GIDA.

01

HAREKETE GEÇİNCE BEL ÇEVRENİZDE FARK YARATACAĞINIZ HAFTA SAYISI

Geceleri masa lambasının ışığında eve götürdüğü işlerin üstünden geçen, yazdığı raporları üçüncü kez düzelten, sabah yollayacağı e-postaları taslak olarak kaydeden bir çalışansanız; fazla kilolarınız için geç saatte yenen yemeği suçlamanın bir faydası yok. Yapılan son araştırmalar, yaptığı iş konusunda mükemmeliyetçi olanların stresli olmakla kalmadıklarını, aynı zamanda şişmanlamaya yatkın olduklarını gösteriyor.

Journal of Health Psychology'de yayımlanan bir çalışma, mükemmeliyetçiliği üst seviyede olan kişilerin kısa vadede obeziteye yakalanma eğiliminin daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. Daha da kötüsü, kariyeri açısından obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin erken ölüm risklerinin, nispeten daha rahat olanlara kıyasla yüzde 51 oranında fazla olduğu görüldü.

Trinity Wester Üniversitesi'ndeki araştırma grubundan profesör Dr. Prem Fry, "Mükemmeliyetçilik, aslında övülmesi gereken bir erdemdir. Fakat belirli bir eşiği geçtikten sonra geri tepebilir ve size ayak bağı olabilir" diyor. Bu nedenle yeri geldiğinde işleri sıkı tutun ve 9-5 düzeninizi biraz daha gevşeterek, hayatınızın geri kalanını daha sağlıklı ve düşük yağ oranıyla geçirin. Biraz soluk almak herkesin hakkı.

BİRAZ RAHATLAYIN: MÜKEMMELİYETÇİLİK SİZİ AŞAĞIYA ÇEKİYOR OLABİLİR.

althernas.com
Türkiye'nin adrenalin dolu
ilk ve tek aktivite merkezi!
facebook.com/althernas
instagram.com/althernas
twitter.com/althernas

Gerçeğinin Yerini Tutmaz

Vitamin haplarını doğal besinlerin ikamesi olarak değil, destek kuvvet olarak görün.

21'İNCİ YÜZYILIN MUTFAK PENCERELERİNDEN içeriye şöyle bir bakma fırsatımız olsaydı, her kahvaltının avuçta birkaç vitamin hapıyla bittiğine şahit olacağımıza eminiz. Önümüzdeki tablo buyken, gün içinde oradan oraya koştururken taze meyve-sebze tüketmeyi ihmal etmeyenlerin, modern zaman kahramanları olduğunu söylersek abartmış olmayız. Zira sağlık otoritelerinin tavsiye ettiği günlük vitamin ve mineral ihtiyaçlarını haplarla kısa yoldan çözmek, modern beslenmenin yeni adı oldu. Ama ne kadar pratik olursa olsun, kısa yol her zaman en iyi yol olmayabilir.

Misal A, C ve E vitaminlerini ele alalım. Doktorunuzun uzak durmanızı söylediği içki, sigara ve yanmış et gibi zararlı alışkanlıklardan dolayı vücutta artan serbest radikallerle mücadele ediyorlar. Bu olumlu bir şey çünkü serbest radikaller diyabet ve kalp rahatsızlığıyla ilişkilendiriliyor. Dahası sinsice DNA'nızla etkileşime geçerek kansere bile yol açıyorlar. Sorun şu ki, gün geliyor antioksidanlar da aynı şeyi yapabiliyor.

Mantıken düşündüğünüzde, besleyici ve enerjik bir kahvaltı için yeşil yapraklı sebzeler yerine günlük C vitamini ihtiyacınızın yüzde 4000'ini içeren bir hap yuttuğunuzda, dünyanın en uzun yaşayan adamı olmanız gerekir. Hipermarketin organik sebze reyonunda bulunandan daha çok besin öğesini bir seferde yuttuğunuzda da maçın yıldızı olmanız. Maalesef ikisi de olmuyor.

İlk olarak takviyeler: İsmi ipucu veriyor zaten. Suda çözdüğünüz veya ilaç şişesinden aldığınız herhangi bir şey beslenmenin yerine geçmez, ancak ona yardımcı olabilir. Sonuçta, düşmanlarıyla savaşmak için ihtiyacı olan tüm enerjiyi bir hapı yutarak anında elde eden bilim kurgu kahramanı değilsiniz. İnsansınız ve vücudunuz gereksinim duyduğu besin öğelerini yiyecekleri yavaşça özümseyerek elde etmek üzere tasarlanmış. İhtiyacınız olan olmayan, düşük ya da yüksek doz demeden vitamin ve mineralleri tek seferde yüklü dolum yerine aşamalı alın. Üstelik vücudunuzun bu yüklü stokları taşıyacak kapasitesi olmayabilir. Bunu nereden anlarsınız? Tuvalete gittiğinizde idrarınızın, tatilinizi Çernobil'de geçirmişsiniz gibi turuncu-kızıl renge döndüğünü görürsünüz. Bu da vücudunuzun sindirim kapasitesini aşan besinleri klozete gönderdiğini gösterir. Ama asıl problem genellikle bundan daha fazlasıdır. Vitaminlere, whey, kreatin veya herhangi bir takviye muamelesi yaparak iyi şeyleri haddinden fazla tüketmiş olursunuz.

Antioksidanları temel besin maddeniz yaptığınızda aksi yönde çalışmaya ve bir şekilde vücuda zarar vermeye başlıyor. Ve problem tahmin ettiğinizden daha vahim şekilde kendini gösteriyor. Aşırı antioksidan tüketimi tümörlerin oluşmasına ve var olanların büyümesine sebep olabiliyor. İsveç'te yapılan güncel bir araştırmaya göre, antioksidanlar serbest radikallerin DNA ile etkileşime geçme oranında düşüş yaratıyor ama bu etkileşim seviyesi çok fazla düştüğünden, hücreleriniz kendilerine saldırıldığını fark etmiyor bile. Yani hücreleriniz tembelleşiyor ve kansere karşı savunmada yetersiz ve geç kalıyor. Dost bildiğiniz takviyeleriniz düşmanı ön kapıdan kovarken, arka kapıyı açık bırakabiliyor.

Vitamin ve mineral takviyelerini gerçek besinlerin yerine koymanın piyasa tarafından teşvik edildiği bir gerçek. Bizim tavsiyemizse vücudunuzun ihtiyacı olan maddeleri mümkün olduğunca doğal besinlerle alırken, güvenilir markaların haplarını bir destek kuvvet olarak görmeniz.

Şeytan Ayrıntıda Gizli

1 YÜKSEK DOZ
Annals of International Medicine dergisi A ve E vitaminlerinin yüksek dozunun zararlı olduğunu buldu.

2 ZEHİRLİ MADDE
Takviyelerde bulunandan daha düşük seviyedeki n-asetil sistein maddesi, farelerde tümör oranlarını üçe katladı.

3 YALAN BEYAN
BMC Medicine'daki bir çalışmaya göre, takviyelerin üçte biri, reklamını yaptığı bitkilerden yoksun.

eformensfashion
EFOR®
www.efor.com.tr

Plaj Vücuduna Yüksel

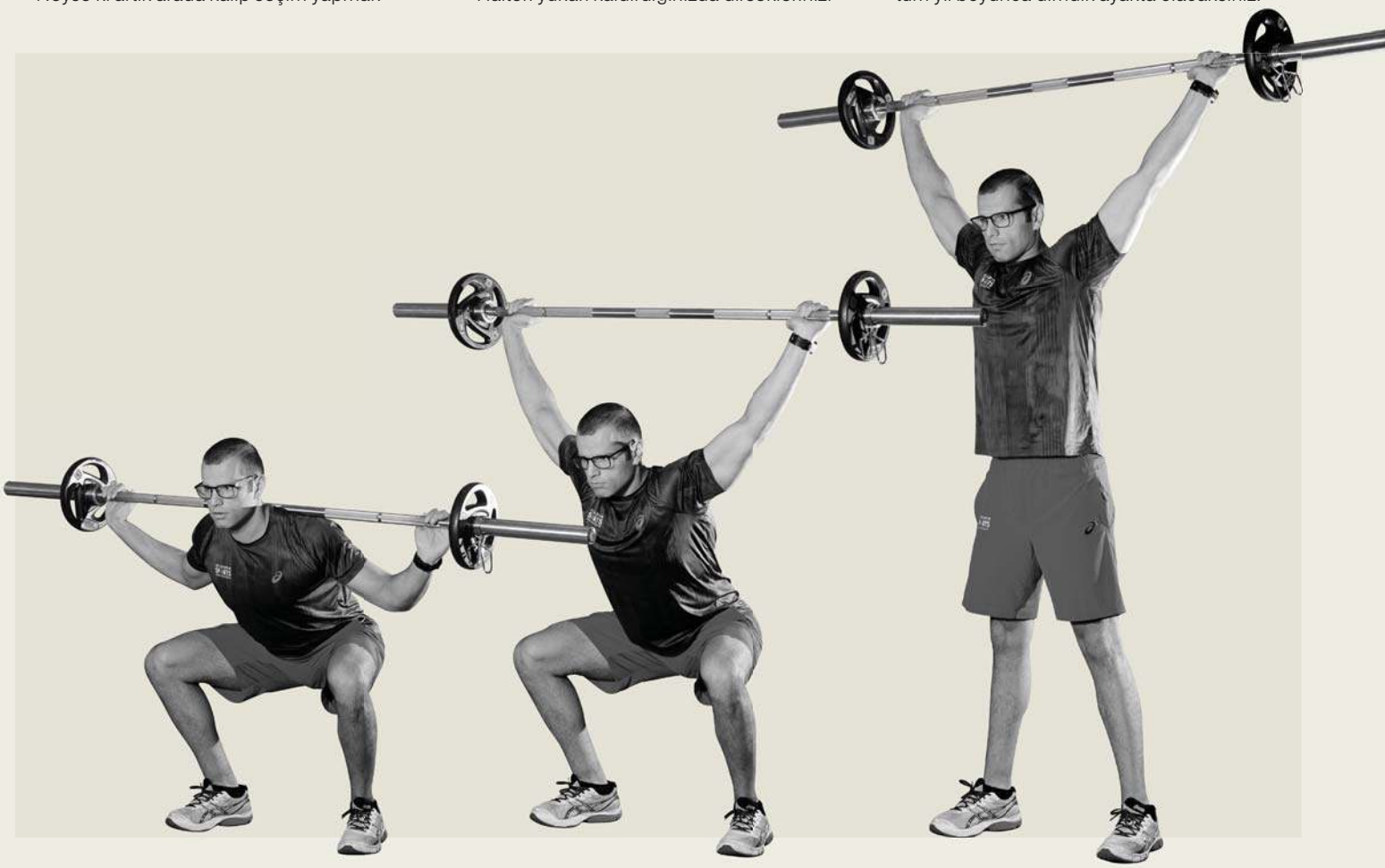
Üst vücudunuzu parçalı bir yapıya büründürecek olan "sots press" egzersiziyle, mobilitenizi artırın ve yaz bitmeden plajda çıkarma yapın.

Şapkasını ters takan sert gym çocukları, bitmeyen curl'ler yerine ara sıra Pilates yapmayı hâlâ tercih etmiyor olsalar da, mobilite çalışmalarının önemini kavramaya başlayanların sayısı yükseliyor. Ama zaman kısıtlı olduğunda ağırlık hareketlerinin cazibesi ağır basınca kurban ediliyorlar; tıpkı öğle programlarınızda yer alan L-sit hareketine olduğu gibi.

Neyse ki artık arada kalıp seçim yapmak zorunda değilsiniz. Omuz mobilitenizi artıran sots press egzersizi, aynı zamanda sizi sakatlıktan korur ve postürünüzü düzelterek daha geniş bir görünüme sahip olmanızı sağlar. Dahası da var: Merkez bölgenizi çalıştırır, üst vücudunuzdaki kas belirginliğini artırır ve tüm büyük kaslarınızı çalıştırarak metabolizmanızı ateşler.

Halteri yukarı kaldırdığınızda dirseklerinizi kilitlemeniz ve kollarınızın V konumu alması gerektiğini söyleyen CrossFit antrenörü Simon de Gruchy, "Kol kuvvetine dayalı olan U konumunu almaktan kaçının" diyor.

Sots press egzersizinde uzmanlaşarak vücudunuzu plaja hazır hale getirebilir, dengenizi artırabilir ve diğer kaldırmalarda ihtiyacınız olan esnekliğe sahip olabilirsiniz. Hareket sayesinde tüm yıl boyunca dimdik ayakta olacaksınız.



1/ Sağlam Dur
Halteri snatch tutuşuyla kavrayarak sırtınızın üst tarafına yerleştirin. Derin bir squat yapın. Bu şekilde duraklayın ve kendi kendinize, "Şimdi başarıyla yükseleceğim" deyin.

2/ Press Yap
Dirseklerinizi düzleştirerek halteri ensenizin üzerinden yukarıya doğru kaldırın. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın ve aşağıya iterek sırtınızı destekleyin.

3/ Ayağa Kalk
Halteri kilitledikten sonra kalça kaslarınızı kullanarak ayağa kalkın. Kalça kaslarınızı tamamen uzatın. Halterin başınızın üzerinde titrememesi için merkez bölgenizi harekete dâhil edin.

4/ Yerine Yerleştir
Tamamen ayağa kalktıktan sonra halteri zemine yerleştirin. Kuvvet kazanmak için hareketi haftada iki gün, 4-6 tekrardan 5 set şeklinde yapın.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?

- Tam vardiya metabolizma
- Olimpik kaldırma gücü
- Sakatlığa karşı direnç

FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

‘FESTİVALLER BAŞLIYOOO OOÖÖOOOR!’

DENEYİME, KEŞFE, EĞLENCEYE
DOYAMAYAN ŞEHİR İNSANI!

TÜM BUNLAR İÇİN YILLIK İZNİNİ BEKLEMENE GEREK YOK.
AJANDANI, KALEMİNİ, NOT DEFTERİNİ YANINA AL.
ŞİMDİ SANA ŞEHRİN EN GÜZEL FESTİVALLERİNİ
SIRALIYORUZ.

İSTANBUL COFFEE FESTIVAL
İSTANBUL COMICS AND ART FESTIVAL
ACI FEST CHILI&CHILL
ANKARA COFFEE FESTIVAL

HADİ, BAHANE YOK. FESTİVAL ŞEHRİNDE.
SEN NEREDESİN ?

BİLETLER DREAM SALES MACHINE’DE

DSMTICKET.COM/DSMBILET.COM

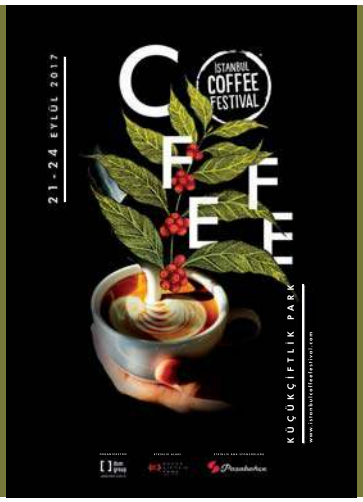
ORGANİZASYON

[ ] dsm group

dsm.com.tr

İSTANBUL COMICS AND ART FESTIVAL
08-10 EYLÜL
CLUB QUARTIER-MODA

İSTANBUL COFFEE FESTIVAL
21-24 EYLÜL
KÜÇÜKÇİFTLİK PARK



ANKARA COFFEE FESTIVAL
29 EYLÜL 1 EKİM
BİLKENT STATION

ACI FEST CHILI&CHILL
13-15 EKİM
KÜÇÜKÇİFTLİK PARK

DETOKS YAPARSAM NE OLUR?

Uykusuz geceler, yüksek alkol tüketimi, aşırıya kaçan porsiyonlarla dolu dizgin bir yaz tatilinin zehrini akıtmak için bilmeniz gereken birkaç nokta var.

01 TÜM GÜN, HER GÜN

Her şeyden önce bedeninizi arındıracağını iddia eden takviye ve planlardan uzak durun. Herhangi bir şey yapmasanız dahi şu an bile vücudunuz kendini arındırıyor. Nuffield Health'ten beslenme uzmanı Emma Dawson, "Toksinleri atmaya çalışmak vücudumuzun sürekli olarak yaptığı şeydir" diyor. Toksinleri vücudunuzdan atmaya başladığınız an, etkilerini de hissedersiniz zaten.

02 AĞIRDAN AL

Tatil ve kutlama denildi mi ziyafet masalarına koşturduğunuz gibi, toksinler de yağ hücrelerine koşup yapışırlar. Bu yüzden Dawson kilo verdiğinizde doğal olarak toksin de attığınızı söylüyor. Ancak ne kadar hızlı zayıflarsanız vücudunuz da bir seferde o kadar çok toksini işleyip vücuttan atmak zorunda kalır. Sözümüz sadece juice içerek zayıflamaya çalışanlara: Vücudunuzun toksinleri işleyip atabilmesi için yeterli besin öğesi alması şart. Uzun vadeli bir zayıflama planı yapın.

03 TOKSİNİ TERLE AT

Detoks döneminde spinning yapmak pek de cazip gelmeyebilir ama kardiyo yapmanın vücudunuza faydası büyük olacak. Dawson terlediğimizde vücudumuzdaki zararlı kimyasallardan da kurtulduğumuzu söylüyor. Ayrıca egzersiz, detoksu destekleyen enzimlerin daha çok salgılanmasını sağlıyor. Egzersiz yakıtınızsa tatlı patates. Antioksidan içeriği detoks yaparken ortaya çıkan serbest radikallerle savaşıyor. Ve evet, kızartması da iş yarıyor.

04 ENZİMLERİ DESTEKLE

İster yenmiş, ister içilmiş, isterse içe çekilmiş olsun; vücuda alınan tüm toksinler eninde sonunda atık imha sisteminden, yani karaciğerden geçer. Dawson, doğru besinlerle bu atık işleme sürecini destekleyebileceğinizi söylüyor: "Soğan, sarımsak ile brokoli ve pancar gibi turpgillerle karaciğerinizin arıtma için kullandığı enzimleri tetikleyebilirsiniz." Eğlenceli bir partinin ardından izlenecek en akılcı yol.

05 ÇOK ÇALIŞ

En büyük toksin atma işleminin erkekler tuvaletinde gerçekleştiğini hepimiz biliyoruz. Ama eğer bağırsaklarınız ağır çalışıyorsa, kendinizi bir toksin döngüsünde bulabilirsiniz. Dawson, "Kabız olduğunuzda, bağırsaklarınızda atılmayı bekleyen atıklarda bulunan toksinleri, orada beklediği süre içinde vücudunuz tekrar absorbe edebilir" diyor. Lif içeriği yüksek sebze, baklagiller ve tam tahıllardan oluşan bir beslenme planıyla, bağırsaklarınızın tam kapasiteyle çalışmasını sağlayın.

Yazı: DAN MASOLIVER, İllüstrasyon: PETER GRUNDY

esjim SPORTS

impulse

NEW SERIES

GYM'LERDE YÜKSEK STANDART

Tozların Savaşı

Yaz antrenmanlarınızdaki performansınızı artırabilmek için protein shake'inizi takviyelerle güçlendirebilirsiniz. Peki bu destek güç kreatin mi olmalı, BCAA mı?

KREATİN

120

Kreatinlerin optimal dinlenme sürenizde yaptığı saniye tasarrufu. Böylelikle yüksek yoğunluklu interval antrenmanlarında daha ağır yüklerin altına girebilirsiniz.

BCAA

%12

Bir antrenman yakıtı olarak bilinen dallı zincirli amino asitler (BCAA), ayrıca ömrünüzü de bu oranda uzatıyor.*

LAB. VERİLERİ

Kreatini ağırlık antrenmanlarınızla birlikte kullandığınızda yaşlanmaya bağlı kemik yoğunluğu azalmasının önüne geçersiniz ve osteoartrit riskiniz azalır. ***Saskatchewan Üniversitesi***

Antrenman önceleri ve sonralarında belirli miktarda BCAA kullanmak, düşük kalorili diyetlerde dahi kas kütlenizi koruyabilmenizi sağlar. ***The International Society of Sports Nutrition***

EN UYGUN FİYAT

MUSCLETECH PLATINUM
Yüzde 100 mikronize yapısıyla daha kolay emilim sağlayan bu kutuyu günde 15 gramlık dozlar halinde kullanabilirsiniz. *79 TL, supplementler.com*

MUSCLEPHARM
Amino asit oranlarını en verimli şekilde ayarlayan bu karışım, antrenmanınızın her aşamasında size yardımcı olur. *119 TL, fitbull.com*

ŞEHİR EFSANELERİ

Dedikodular sizi aldatmasın. Sao Paulo Üniversitesi tarafından yapılan araştırmalara göre, kreatini proteinle birlikte kullanmak böbreklere herhangi bir zarar vermiyor.

Yapılan sayısız araştırma BCAA'ların kas kaybını ve antrenman sonrası ağrısını azalttığını söylerken, kas kültesinde büyük artışlar yarattığına dair çok fazla bilimsel veri yok.

OPTİMUM KULLANIM

Sprintçi · Boksör · Powerlifter

Vücut Geliştirmeci · Kürekçi · CrossFit'çi

ANTRENÖR GÖRÜŞÜ

Patlayıcı antrenmanlardan önce kreatin kullanmak, BCAA'ların yapamadığı bir şekilde kas kasılmalarında ihtiyacınız olan anlık enerjiyi size temin eder. ***Dalton Wong, TwentyTwo Training***

BCAA'lar, whey proteinlerin üçte biri kadar kalori içermelerine rağmen, neredeyse aynı etkiyi yaratırlar. Ve içlerinde kas onarımını hızlandıran lösin adlı amino asit bulunur. ***Alex Mateus, mateusfitness.com***

KARAR: KAZANAN KREATİN!

BCAA'lar beslenme planınızdaki kalorileri kısmadığınız sürece dengeli bir öğünle neredeyse aynı etkiyi gösterir. Kreatinin kanıtlanmış performans artırıcı etkisi ise kuvvetlenmenize, kas kütlenizi artırmanıza ve toparlanma sürecinizin hızlanmasına destek olur. Kreatine bir şans verin.

Fotoğraf: *Men's Health* Arşivi. *Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar baz alınmıştır.

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

Supplementler.com'daki tüm ürünler Tarım ve Gıda Bakanlığı onaylı gıda takviyeleridir.

%100 Orijinal Ürün Garantisi | **Vade Farksız 9 Taksit** | **Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo** | **Kapıda Ödeme** | **Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda** | **%100 Güvenli Alışveriş**

Supplementler
Uygulamasını İndirin!

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA • Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | **ANTALYA** • TerraCity AVM | **ESKİŞEHİR** • Espark AVM
İSTANBUL • Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | City's Nişantaşı AVM
Etiler | Meydan İstanbul AVM | Orjin Maslak | Pendik | Trump AVM | **İZMİR** • Alsancak | İzmir Optimum AVM
MaviBahçe Avm

TÜRKİYE'NİN TEK KOŞU DERGİSİ

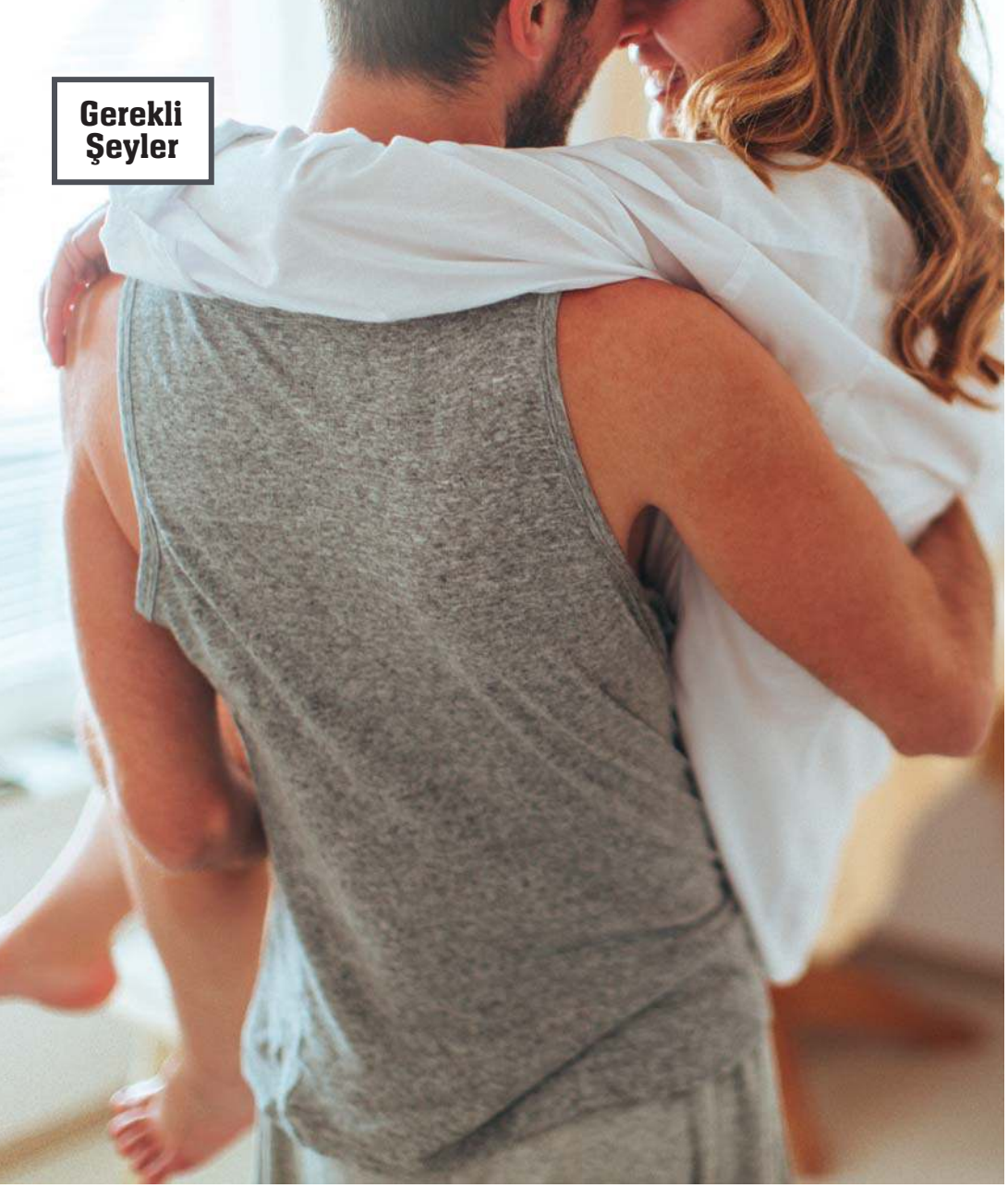
GROUP

YAZ SAYISI BAYİLERDE

"Elinizden gelen her şeyi yaptığınız sürece, mağlup olmaktan utanacak hiçbir şeyiniz yoktur."
Dirk Nowitzki

Gerekli Şeyler

Hayatın her alanında işinize yarayacak ipuçları.



Daha Fazla Seks İçin Daha Temiz Ol

Evinizin kirli ve dağınık olması seks hayatınızı sabote ediyor, haberiniz olsun.

1

Pis Çarşaflar
Yataktaki ister 10 yıllık eşiniz olsun ister yeni tanıştığınız bir afet, hiçbir kadın yıllarca hiç yıkanmamış gibi duran çarşafların üzerinde aşka gelmez. UrbanYou adlı temizlik şirketinin anketine katılan kadınların yüzde 77'sine göre, bu hatanın telafisi yok. Yeni bir ilişki söz konusu olduğunda, başınızdan bir evlilik geçtiği bilgisi bile daha az itici geliyormuş.
YAP Her hafta değiştirin.

2

Kirli Bulaşıklar
Seks hayatınız hiç ummadığınız yerden sarsılabilir. Katılımcıların yüzde 65'ine bakılırsa, sabahtan veya daha önceden kalan kirli bulaşıklar ateşi söndürüyor. Ve genç kadınların böyle şeyleri umursamayacağını düşünmeyin. Kirin seks bitirici etkisi 30-40 yaş arasından daha çok, 18-24 yaş aralığında kendini gösteriyor.
YAP En azından bir yerlere saklayın. Yatağın altına olmasın da.

3

Kokan Ev
Ortamdaki ağır koku köpeğinizin suçuysa iş büyümez ama önceki akşam yediğiniz karışık pideden veya eve taşındığınızdan beri temizletmediğiniz gerçeğinden kaynaklanıyorsa, kadınınız şehvet yollarında uzun yol alamayacaktır. Anket, mutfakta hamamböceği görmenin kötü kokuya tercih edildiğini söylüyor.
YAP 250 ml sirkeyi ocağın üzerine döküp bir saat bekletin.

HIZLI DEĞİŞİM

Men's Health Moda ve Bakım Direktörü Brian Boye sorularınızı cevaplıyor.

Polo tişörtün şortun içine sokulamayacağına dair bir yasa mı var? Bunu ne zaman yapsam, eşim bana "moruk" diyor.
Biraz yaşlı, biraz "inek" bir izlenim yaratacağına şüphe yok. Günümüz moda trendleri polo tişörtü şort ve jean'le kombinlemeyi ancak içine sokmamayı buyuruyor. Bu yüzden Lacoste, Uniqlo veya Gap gibi polo tişörtlerin favori markaları kısa kesimli tişörtler tasarlıyor. Ama golf oynuyorsan işler değişir. Özellikle de özel bir kulüpte oynarken içine sokun. Veya işe giderken polo tişörtü spor bir ceket ve pantolonla kombinlediyseniz, yine içine sokmalısınız.

Yazları beyzbol şapkası takarım. 42 yaşındayım, o yüzden önü düz kep şapkaların bana uygun olmadığını düşünüyorum. Yanlış mıyım?
Doğrusun. Ben önü düz kep şapkaları 30'da bıraktım. Elbette bu tarzınıza, yaşadığınız yere veya takıldığınız ortama göre değişir (sahil kentinde her şey takılabilir). Şapka üstünde büyük logolar? Lütfen onu da gençlere bırakın. Ben şapkalarımı gentsco.com'dan almayı seviyorum. Çünkü burada küçük semboller veya harflerle kişiselleştirilmiş sade tasarımlar bulabiliyorum.

72

Yatakta kendisinden daha oyunbaz bir partner aradığını söyleyen Y kuşağı üyelerinin yüzdesi.

Kaynak: Twopeas Dating App

3 MATRIX

DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS

NEW FORMULA

Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.

Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.

Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU

BJK 1903

Şampiyonların Tercihi

HARD LINE NUTRITION

35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT

2300g
219₺

SHAKER HEDİYE

ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

Gerekli Şeyler

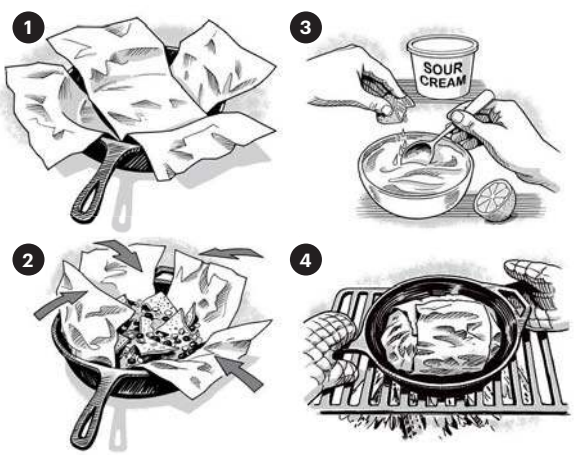
Pratik Öğün

Kamp Ateşinde Nachos

Ateşte sosis pişirmeyi çocuklara bırakın. Aşağıdaki tarifle işi ziyafete çevirin.

MALZEMELER

½	tortilla cipsi
250 g	fırınlanmış tavuk, jülyen doğranmış
125 g	yeşil biber, kıyılmış
425 g	siyah fasulye, süzülmüş
425 g	konserve mısır, süzülmüş
100 g	cherry domates, ikiye kesilmiş
100 g	rendelenmiş sert Cheddar peyniri
½	misket limon suyu
60 ml	krema
1	avokado, doğranmış
2	yeşil soğan, ince doğranmış
5 g	maydanoz, doğranmış



1. Barbeküyü ızgara teli koymadan yüksek ısıya ayarlayın veya doğrudan bir mangal ateşi yakın. Demir döküm bir tavaya uzunca bir alüminyum folyo serip kenarlardan sarkmasına izin verin. Aynı şekilde bir tane de çapraz serin.

2. Cips, tavuk dilimleri, biber, fasulye, mısır, domates ve peyniri tavanın içine dizin. Kenardan sarkan alüminyum folyoları kapatarak bir paket hâline getirin. Tavayı ateşe koyun ve peynir eriyene kadar ort. 15 dk ateşte tutun.

3. Bu sırada bir kâsede krema ile misket limon suyunu karıştırın.

4. Fırın eldiveniyle tavayı ateşten alın. Folyoyu açın, avokado, yeşil soğan, maydanoz ve kremalı sosu ilave edin. 4 kişiliktir.

495 kalori, 35 g protein, 38 g karbonhidrat (9 g lif), 24 g yağ

STEVE SANFORD (İllüstrasyon)

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

POWERLIFE
NUTRITION
6 Yıl
Kalite ve
Güvenilirlik
WWW.POWERLIFE.COM.TR
27 SERVİS
BIG SIZE!
POWERLIFE
NUTRITION
636 KALORİ
BİR SERVİS
POWERMASS
GAINER 7000
Protein 15.700 mg
Kreatin 340 mg
Glutamin Öncüsü 2.910 mg
Multivitamin
Multimineral
BCAA 4.300 mg
L - Isoleucine
L - Leucine
L - Valine
4590 G
CARNIMAX
3000 mg
VITAMIN
MINERAL
Panax
Gingseng
WHEY
KREATİN + GLUTAMİN + BCAA
BCAA
BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS FORMULA
ISO
22000/2005
& 9001/2008
belgelerine
sahiptir.
حلال
Helal
sertifikalıdır.
KİLO - HACİM ÜRÜNLERİ
PROTEİNLER
AMİNO ASİT - BCAA
ENERJİ - GÜÇ VEREN ÜRÜNLER
ZAYIFLAMA ÜRÜNLERİ
SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNLERİ
powerlifenutrition
powerlife.nutrition
Powerlife Nutrition Merkez: 1453 sokak No: 5/33 Alsancak / İzmir - Sipariş için Telefon 02324646328 - www.powerlife.com.tr

Rekor İçin Ağzını Boz

En sevdiğiniz küfürler, spor salonundaki gizli silahınız olabilir. Keele Üniversitesi araştırmacılarına göre, ağırlıklı squat esnasında bir iki küfür savurmak size son tekrarınızı tamamlamanızda yardımcı oluyor. Araştırmacılar birkaç kez sövmenin adrenalin seviyesini yükselttiğini söylerken, bu durumun "kaç ya da savaş" etkisi yaratarak kendinizi daha fazla zorlamanızı sağladığını öne sürüyorlar. Ancak gerçek çok daha basit: Küfür ederken dikkatiniz çektiğiniz acıdan bir an olsun uzaklaşıyor, bu sayede kendinizi zorlayıp yeni rekorlar kırabiliyorsunuz. Ancak siz yine de evinizde ya da yalnız çalışırken küfür edin. Spor salonunda da küfür edeceğim diyorsanız, bunu insanları rahatsız etmeden, kısık bir sesle yapmaya özen gösterin.

%10

Televizyon karşısında yemek yediğinizde artan tüketim miktarınız. Bu yüzden yemeği kendi yerinde, yani yemek masasında yiyin.

Kaynak: *American Journal of Clinical Nutrition*

TARTI İPUÇLARI

Programı Çorba Yap

Kilo verme çalışmalarınız plato evresine mi girdi? Bunun muhtemel suçlusu diyetinizdir. Ancak öğünlerinizde bir problem yoksa, kabahat antrenman programınızda da olabilir. *American Council on Exercise*'da yayımlanan bir araştırmaya göre, kardiyo ve kuvvet gibi farklı çalışmalardan oluşan bir antrenman takvimi kilo verme sürecinizi hızlandırabilir. Her hafta aynı antrenman programını uyguladığınız zaman kaslarınız hareketlere ve bu hareketlerin kalıplarına alışır. Fakat tekrar sayılarınızı, dinlenme sürelerinizi ve antrenman yoğunluğunuzu mümkün olduğunca değiştirirseniz, kaslarınız yeni hareket kalıplarına alışmak için daha fazla enerji sarf edecek ve bu da bel çevrenizin incelmesini sağlayacaktır.

GEREKSİZ KALORİLERDEN KURTUL

Kilo vermenize yardımcı olması için şekerli içeceklerin yerini light içeceklere tahsis etmiş olabilirsiniz. Bu size doğru bir adım gibi gelse de, araştırmacılar sizinle aynı fikirde değil. *Endochrine Society*'de yayımlanan son araştırmaya göre, kilo kontrolü sağladığını iddia eden içecekler diyetinize zarar veriyor. Çünkü bu gazlı içecekler metabolizmanızı yavaşlatabiliyor ve hatta karın bölgesindeki yağlanmayı artırabiliyor. Siz yine de sudan şaşmayın ve şeker hakkınızı kaçamak gününüze saklayın.

UYU, GEÇER

Çocukken ışıkları söndürmeniz için baskı yapan annenize teşekkür edin. Uykunuzdan feragat edip dışarıya çıkmak ya da yeni bir *The Walking Dead* bölümü izlemek, kazanımlarınızı baltalıyor olabilir. *Nature Communication*'da yayımlanan bir araştırma, uykudan mahrum kalmanın abur cubura olan isteğinizi artıracağını söylüyor. Uykusuzluk vücudunuzdaki girelin hormonunun salınımını artırarak sağlıksız gıdalara olan eğiliminizi artırıyor. Bu nedenle size masal anlatacak biri yoksa bile zamanında uyumaya dikkat edin.

ERKEK PLAJ MODASI

Yazın rahatlıktan ödün vermeden plajın gözdesi olmak isteyen erkekler, aradıklarını Iggy Morris'de buluyor.

Yaz keyfi tüm hızıyla devam ediyor. Erkekler de artık denizin veya havuzun keyfini sürerken stilini göz ardı etmek istemiyor. Siz de onlardan biriyseniz, sezonun modası ve deniz şortu seçmenin püf noktaları konusunda bize kulak verin.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

KISA ŞORTLAR

Canlı renkler ve desenlerle kısa şortlar sezonun favori parçaları. Kumaş yığını hissi veren uzun şortların yerini alan kısa modeller, hem cool bir görünüm sunuyor hem de bronzlaşırken ve yüzerken rahatlık sağlıyor. Suda ağırlaşan uzun şortların aksine, kısa şortlar size yüzerken hafiflik hissi verecek. Tabii siyaha, laciverte saplanıp kalmayın; yeşilleri, pembe ve sarıları, tropik ve geometrik desenleri de deneyin ki, yazın enerjisini hissedin.

KALİTELİ KUMAŞLAR

Deniz şortunuzun görünümü kadar rahatlığı ve kalitesi de önemli. Tarzınıza karar verdikten sonra dikkat etmeniz gereken en önemli nokta, kumaşının kalınlığı, yumuşaklığı ve sağlamlığı olmalı. Şortunuzun kumaşı ne sizi sıcak havalarda yakacak kadar kalın, ne de vücudunuza yapışacak kadar ince olmalı. Çabuk kuruma özelliğine sahip şortlar da uzun süre ıslaklığa maruz kalmanızı önler. Şortlarınızın uzun süre dayanıklılığını koruması için kaliteli kumaştan üretilmiş; sağlam dikişlere, kemere ve iplere sahip olanları tercih edin.

SEZONUN GÖZDESİ: IGGY MORRIS

Şık ve rahat bir yaz geçirmek istiyorsanız, içinde kendinizi rahat hissedeceğiniz, aynı zamanda sezon trendlerine uyum sağlayabileceğiniz şortları bulmanızda fayda var. Florida'nın plajlarında doğarak dünyaya yayılan Iggy Morris renkleri, desenleri ve üzerinize oturan kusursuz kalıbı ile sezonun favori markası. Kumaşının su itici özelliğiyle hızlı kuruması ve yumuşak bir dokuya sahip olması sayesinde konforunuz artacak. Ayrıca dikişlerinin de sağlam ve teninizi rahatsız etmeyecek şekilde olması oldukça önemli.

Iggy Morris markasının tasarımlarına, kısa bir süre önce Türkçe dil seçeneği de eklenen **IGGYMORRIS.COM** adresindeki online mağazasından ulaşabilirsiniz. Türkiye'den verilen siparişler markanın Türkiye ofisi tarafından kısa sürede gönderiliyor.

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI
ENSTİTÜSÜ VAKFI

Yaşlanıyorsunuz diye

KASLARINIZ SİZİ TERK ETMESİN!

Kaslar ve kemikler, 20 ila 30 yaş arasında en verimli ve güçlü haline ulaşırken, yıllar içinde birçok değişikliğe uğruyor. Sabri Ülker Vakfı kasların korunmasına yönelik önerileriyle daha sağlıklı bir yaşamı müjdeliyor.

Yaş almak, kas ve kemiklerde kaçınılmaz bazı kayıplara yol açıyor. Örneğin 30 yaş sonrası, her 10 yılda bir, kasların yaklaşık yüzde 3 ila yüzde 5'i kayba uğruyor. Yaşlanma ile artan kas kayıpları hareket kabiliyetini azaltabiliyor ve kemik kırılma riskini artırabiliyor. Yaşlanmanın doğal sonuçlarının önüne geçmek zor ancak dengeli beslenme ve egzersizi bir yaşam tarzı haline getirerek, kas kayıplarını en aza indirmek mümkün.

PROTEİN ÖNEMLİ, ANCAK KARBONHİDRAT VE YAĞLAR DA UNUTULMAMALI!

Kasların yaklaşık yüzde 20'si protein, diğer çoğunluğu ise sudan oluşuyor. Kasların korunması ve güçlenmesi için yeterli protein almak önemli ancak yeterli karbonhidrat ve yağ tüketilmezse proteinlerin enerji kaynağı olarak kullanılacağı da unutulmamalı.

Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org

/ Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı / sabriulkervakfi / Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı / sabriulkervakfi

KASLARIN EN İYİ DOSTU: EGZERSİZ!

Kas dokusunu artırmak ve kayıpları önlemek için kasları çalıştırmak gerekiyor. Düzenli egzersiz kas dokusunu artırmaya ve kilo kontrolüne destek olurken, obezite ile şeker, kalp-damar ve yüksek tansiyon gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltıyor. Dünya Sağlık Örgütü, sağlığın korunması için haftada üç gün, toplam 150 dakika hafif/orta düzeyde egzersiz öneriyor.

SU VE MİNERAL KAYBINI HAFİFE ALMAYIN

Sıcak bir ortamda yoğun egzersiz yapan bir birey, saatte yaklaşık 1,5 litre sıvı kaybedebilir. Dolayısıyla egzersiz sırasında her 10-15 dakikada bir sıvı tüketilmeli. Kaybedilen sıvı yerine konulmazsa, halsizlik ve yorgunluk gibi belirtilere yol açabiliyor. Egzersiz sırasında sıvı ile birlikte mineral kayıpları da gerçekleşiyor. Maden suları, süt, ayran, kefir, yoğurt, meyve/sebze suları, sıvı ve mineral kayıplarının her ikisini de yerine koymaya yardımcı olabilir.

EGZERSİZ ÖNCESİ VE SONRASI İÇİN ÖNERİLER

Egzersiz öncesinde (ama hemen öncesinde değil zira reflü sorunları oluşabilir), örneğin en az bir saat kadar önce, tam tahıl ekmeğine peynirli, tavuklu veya ton balıklı bir sandviç, yanında ayran, süt veya yoğurt ile taze veya kuru meyvelerden oluşan bir ara öğün yapılabilir. Egzersizin yoğunluğuna bağlı olarak egzersiz sırasında 1-2 litre sıvı tüketilmelidir. Egzersiz sonrasında ise mutlaka ana öğün veya yine bir ara öğün yapılmalıdır.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

Biceps Operasyonu

Hayalinizdeki kalın kollara kavuşmanız için, dört bir koldan kazanımlarınızı ateşleyecek teknik tüyolarımız var.

Derleyen: Uğur Mutlu

Daha büyük kollar için sonu gelmeyen tekrarlardan fazlasına ihtiyacınız var; biceps kaslarınıza mümkün olan her açıdan saldırmalısınız. Kol antrenmanlarınızda bunu gerçekleştirebileceğiniz 20 ipucu bizde mevcut. Size ise bu tavsiyelere uyup kollarınızın nasıl hızla geliştiğini gözlemlemek kalıyor.

1 ISININ

Kol kaslarınızın en iyi şekilde gelişmesini istiyorsanız, bu kasların kasılma sürelerini uzatmalısınız. Ellerinize bir çift dambıl alarak oturun. Avuç içlerinizin karşıya bakmasını sağlayın. Tek bir ön kolunuzu kaldırarak zemine paralel olmasını sağlayın. Bir kolunuzu böyle tutarken diğer kolunuzla 10 tekrar curl yapın. Kollarınızın pozisyonunu değiştirerek egzersizi tekrar edin ve her kol için 3 set yapın.

2 TEMPOYU YÜKSELTİN

Koşu bandında 5 dakika koşarak sıcaklığı yükselttikten sonra, 5 dakikalığına küreğe geçerek kanınızın karın kaslarınızdan kollarınıza akın etmesini sağlayın. Fitness danışmanı Simon Harlin, "Böylelikle bileklerinizdeki ve dirseklerinizdeki eklem koruyucu sıvı olan sinovya miktarını artırırsınız. Bu durum ağırlıkları kaldırırken sizi koruyacaktır" diyor.

3 DAMARLARI GÖSTERİN

Spor fizyoloğu Jonathan Lewis, "Yağ miktarınızı azaltmak için 20 dakikalık aerobik egzersizler yapın" diyor. Düşük yağ diyetiyle birlikte kollarınızdaki damarların nasıl ortaya çıktığını göreceksiniz.

4 DİRSEKLERİ KORUYUN

Ayaktayken cable one arm biceps curl yapmak dirseklerinizin bir an olsun dinlenmesini sağlar. Makarayı omuz yüksekliğinize ayarlayın. Kolunuzu makarayla aynı hizada tutarak tutacağı başınıza doğru çekin. Bunu yaparken kolunuzu alçaltmamaya çalışın. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi her kol için 10 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

5 YERE YATIN

İşte size biceps ve herhangi bir spor branşı için oldukça önemli olan, ön kol fleksör kaslarınızı esnetebileceğiniz bir egzersiz: Dizlerinizin üzerine çökün ve ellerinizi omuz hizanızda zemine yerleştirin. Parmak uçlarınızın size dönük olmasını sağlayın. Geriye doğru eğilerek biceps ve ön kol kasları-

nızı iyice esnetin. Bu şekilde 10 saniye duraklayın.

6 AŞAĞIYA ÇEKİN

Lat pulldown istasyonuna oturun. Sırtınızı ve kollarınızı tamamen düzleştirin. Kollarınız omuz genişliğinden biraz daha dar olacak şekilde barı alttan tutuşla kavrayın. Barı yavaş bir biçimde aşağıya çekerek çenenizin altına doğru getirin. Bu şekilde 1 saniye duraklayın. Ardından 2 saniyede başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 12 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

7 DEĞİŞİKLİKLER YAPIN

Harling, "Vücudunuz altı antrenmanın sonunda yaptığınız egzersizlere alışır ve eski verimi alamazsınız" diyor. Bu nedenle antrenmanlarınızda yeni hareketler deneyin ya da programı sondan başa doğru uygulayın.

8 DEPOLARI DOLDURUN

Beslenme uzmanı Penny Hunking, "Enerji için antrenmandan bir saat önce yemek yiyerek tembelliğin önüne geçin" diyor. Antrenmandan önce bu shake'i yapabilirsiniz: 250 ml elma suyunu, 250 ml yarım yağlı sütü, 250 gram yağsız yoğurdu ve 200 gram ahududuyu blender'dan geçirin ve afiyetle için.

9 HACİM KAZANIN

Zorlu antrenmanlardan sonra karbonhidrata yüklenin. Beslenme uzmanı Anita Bean, "Karbonhidrat tüketmek insülin değerlerinizi etkileyerek kaslarınızın hızlı bir şekilde beslenmesini ve onarılmasını sağlar" diyor. Bu nedenle shake'inize muz ekleyebilirsiniz.

10 İZOLE EDİN

Sehpaya oturarak bacaklarınızı açın. Sağ elinize bir adet dambıl alın. Sağ dirseğinizi dizinizin hemen üstüne, sağ üst bacağınızın iç tarafına yerleştirin. Dirseğinizi hareket ettirmeme koşuluyla ağırlığı kaldırabildiğiniz kadar yukarıya kaldırın. Ardından yavaşça alçaltın. Hareketi her bir kol için 10 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

11 DUMBBELL DRAW YAPIN

Her iki elinize de birer dambıl alarak avuç içlerinizin yukarıya bakmasını sağlayın. Bir dambılı vücudunuzun yanından yukarıya kaldırın. Ardından dirseğinizi öne doğru iterek yumruğunuzun omzunuzu geçmesini sağlayın. Bu şekilde bir an durakladıktan sonra hareketi tersine doğru uygulayın. Hareketi her kol için 12 tekrardan 3 set şeklinde uygulayın.

12 NEFES ALIN

Postürünüzü korumak için ağırlıkları alçaltırken nefes alın ve tekrarları tamamlarken nefes verin. Bunun tersini yapmanızın da herhangi bir sorun teşkil etmeyeceğini belirten Fitness First'ün yöneticisi Ceri Hannan, "Önemli olan nefesinizi tutmamak ve kan basıncınızın yükselmesini engellemek" diyor.

13 ARA VERİN

Set aralarında 30-60 saniye dinlenmek, kaslarınızın tamamen toparlanması adına yetersizdir. Egzersiz fizyoloğu Ed Eyestone, "Kaslarınızın eski kuvvetini kazanması için 3-4 dakika kadar dinlenin. Bu sayede bir sonraki sette daha fazla ağırlık kullanarak kas gelişimini hızlandırabilirsiniz" diyor.

14 AMA TAMAMEN BIRAKMAYIN

Set aralarında 4 dakika dinlenecekseniz, dinlenme esnasında farklı kas gruplarını çalıştırmalısınız. Triceps pushdown yapın ve ardından dinlenen biceps kasınızı çalıştırmaya devam edin. Zaten bu sırada triceps kasınız da dinlenecektir. Spor fizyoloğu Jonathan Lewis, "Bu çift yönlü çalışma sizi yoracak ancak kas gelişimini hızlandıracaktır" diyor.

15 İYİ DİNLENİN

Zorlu ağırlık çalışmalarının ardından en az 24 saat dinlenmeniz gerektiğini söyleyen Lewis, "Kaslarınızdaki mikro yırtıklar ağrıya neden olur ve antrenmandan sonraki dinlenme sürecinizde gelişim gösterirsiniz. Bu esnada zorluk seviyesi yüksek olan başka bir antrenman daha yapmayın" diyor.

16 ÖNE EĞİLİN

Klasik curl egzersizlerindeki yerçekimi desteğinden sıyrılmak için eğik bir sehpaya yüzüstü uzanın ve ellerinize normalde çalıştığınızdan 5 kg daha hafif bir çift dambıl alın. Kollarınızdan birini bükerek biceps kasınızın tamamen kasılmasını sağlayın. Ardından ağırlığı yavaşça alçaltın. Hareketi diğer kolunuzla tekrar edin. Bu egzersizi her kol için 10 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

17 BARFİKS ETKİSİ

Birçok insan gibi siz de doğru formda barfiks çekemiyorsanız bunu sorun etmeyin. Hareketin negatif versiyonunu yapmanız da yeterli olacaktır. Bir sandalyenin üstüne çıkın. Sıçrayın: Barı hareketin en tepe noktasında, alttan tutuşla kavrayın. Altı saniyelik bir sürede alçalın. Hareketi 4 tekrardan 3 set şeklinde yapın.

18 KÜÇÜKTEN GİDİN

Biceps kaslarınızı antrenmanlarınızın sonunda çalıştırıyorsanız, yoğunluğu çok fazla artırabilecek enerjiniz kalmayabilir. Lewis, "Önceliği esas çalıştırmak istediğiniz noktaya verin. Bu sayede yorgunlukla uğraşmanıza gerek kalmadan dikkatinizi gereken bölgeye verebilirsiniz" diyor.

19 TUTUŞUNUZU BELİRLEYİN

Kaslarınızı hangi yönde çalıştırdığınız, ağırlığı nasıl kavradığınızla ilgilidir. Halterle çalışırken ağırlığı alttan tutuşla kavrarsanız biceps'inizi, üstten tutuşla kavrarsanız ön kolunuzu uyarırsınız. Dirseklerinizi ise kilitlemeyin ve gevşek tutun.

20 HER AÇIDAN SALDIRIN

Kaslarınızı farklı hareket düzlemlerinde çalıştırın. Spor fizyoloğu Steve Briggs, "Kolunuzun açısını değiştirmek kaslarınızdaki stres seviyesini maksimuma yükselterek kas gelişiminin önünü açar" diyor. Bu nedenle önce barbell curl, ardından preacher curl ve son olarak da bir set concentration curl yapın.

Daha büyük kollar için antrenmanınız sayfa 100'de!

CrossFit'e Başlıyorsan, Bunları Bil

Box'ta başarılı bir başlangıç yapmak için mutlaka uygulamanız gereken 12 taktik.

İmrendiğiniz CrossFit'çiler de bu yollardan geçti, sabırlı olun ve eğlenmenize bakın.

1. Ölçülü Ol

Evvela sınırlarınızı bilmeniz gerekiyor. Bir CrossFit ölçütü olarak Diane WOD'unu ele alalım. Bu WOD'da 21, 15 ve 9 tekrardan deadlift ve handstand push-up yaparsınız. Erkekler için başlangıç ağırlığı genellikle 100 kg olarak tanımlanmıştır. Yeni başlayan bir CrossFit'çinin bu ağırlıkla çalışabildiği pek görülmüş şey değildir ki, yapabilmesi de gerekmez. CrossFit konseptinin yaratıcısı Greg Glassman'ın da dediği gibi, "Handstand pushup'ın yerine hafif dambıllarla shoulder press koysak, deadlift'i ise süpürge sopasıyla yaptırsak; CrossFit'i huzurevi sakinlerine bile yaptırabiliriz." Demek istediği şu: CrossFit'e başlarken süper bir formda olmanız gerekmiyor. Seviyenizi ölçün ve size uygun seviyeden başlayın.

Peki nasıl ölçersiniz? 100 kg ile deadlift yapabilin ya da yapamayın, önemli olan antrenman boyunca yüksek yoğunluğu ve doğru formu ne kadar sürdürebildiğinizdir. İnsanlar CrossFit'i sakatlıkla ilişkilendirdiğinde, sorun genellikle doğru ölçümü yapamama kaynaklıdır. Siz sınırlarınızı bilin ve buna göre çalışın.

2. Toparlanmaya Zaman Ayır

Box'ın dışında yaptıklarınız da içinde yaptıklarınız kadar önemlidir. Uyku, beslenme, dinlenme ve mobilite derken liste uzar gider. Kısacası vücudunuza iyi bakın. Başlangıç seviyesindeyken kendinize çok fazla yüklenmeniz olası. Ama dinlenme günlerinin önemini küçümsemeyin. Kısa zamanda kendinizi fazla zorlamanız, size sakatlık ya da düşük performans olarak geri dönebilir.

3. Kolaya Kaçmamaya Alış

Plato evrelerini sizi çok zorlamayan antrenmanlar yaparak aşamazsınız. Özellikle de CrossFit'te. Mecburen zorlanmanız gerekiyor. Zamana karşı 150 wall ball yaptığınız Karen WOD'unda, 50'nci tekrara geldiğiniz ve bırakmak istediğiniz an, bu işten zevk almanız gerekiyor. Acıya ya da korkuya karşı boyun eğerseniz, bunu alışkanlık edinirsiniz. Ancak işin iyi yanı şu: Acıyla ne kadar savaşırsanız, ona karşı bir o kadar başarılı olursunuz.

4. Doğru Box'ı Bul

Ülkemizdeki doğrudan CrossFit'e bağlı spor salonu sayısı oldukça artmış durumda ve box'ların tümünde aynı deneyimleri yaşayabilirsiniz. Fakat yine de her box, üyeleri ve gayeleri doğrultusunda birbirinden bağımsızdır. Hedeflerinize uyan ve tekrar tekrar gitmek isteyeceğiniz bir box bulun. Bölgesel etkinliklere ya da CrossFit Games'e mi katılmak istiyorsunuz? Öyleyse mücadeleci sporcuların ve antrenörlerin bulunduğu, programların buna göre dizayn edildiği bir box tercih edin.

5. Isınmayı Unutma

Doğru bir ısınma evresiyle performansınızı artırabilir, sakatlıktan korunabilir ve zihninizi antrenmana hazırlayabilirsiniz. Antrenmandan önce tüm vücudunuzu kapsayan, fonksiyonel egzersizlerden oluşan ve yapacağınız antrenmanı hedef alan bir ısınma çalışması yapın.

6. Doğru Beslen

Ne yiyeceğiniz, hedefinizin ne olduğuna göre değişir. Müsabakalara hazırlanan sporcularla, kilo vermek ya da yalnızca sağlıklı besinler tüketmek isteyenler birbirinden ayrılır. Ancak hedefiniz ne olursa olsun, antrenmandan sonra alacağınız bir protein shake kas kaybını minimuma indirgerken, yağ yakmanızı da kolaylaştırır.

7. CrossFit Yeter

CrossFit sürekli değişken, yüksek yoğunluklu ve fonksiyoneldir. Yeni başlayan biri olarak CrossFit'in yalnızca bir veya iki yönüne yoğunlaşma hatasına düşebilirsiniz ki, bunlar genelde jimnastik veya Olimpik halter oluyor. Tüm CrossFit hareketlerinin temel prensiplerini kavrayıncaya kadar, her gün yeni bir becerinizi geliştirmenize imkân tanıyan grup derslerine bağlı kalın.

8. Tekniği Süreden Önde Tut

Hareketleri yanlış formda yapmak iki şeye sebep olur: sakatlık ve kas yorgunluğu. Deneyimli ya da acemi olmanız fark etmeksizin, hareketin formuna ve verimliliğine dikkat etmelisiniz. Elbette bu saate bakmamanız gerektiği anlamına gelmiyor. Kendinizle mücadele ederken güvenliği sağlamanız yeterli.

9. Eğitmene Kulak Ver

Herkesin verebileceği bir tavsiye olduğunu kısa sürede anlayacaksınız. Sonuçta herkes birbirine yardım etmek istiyor. Fakat ilk etapta güvenliği elden bırakmayın ve sadece hocanızı dinleyin. Herhangi bir hareket veya antrenmanla ilgili kafanızda soru işareti varsa, bunu antrenörünüzle paylaşın. Çünkü o bunun için var. Çeşitli kaynaklardan gelen bilgi yığını ilk etapta kafanızı karıştırabilir.

10. Tempo Her Gün Değişir

Bazı günler kişisel rekor kırar, bazı günlerse daha düşük ağırlıklarla çalışabilirsiniz. İlk zamanlarda tutarlı bir şekilde yeni hareketler öğrenip, kişisel rekorlarınızı geliştirebilirsiniz. Ancak bir zaman sonra rekor kırma hızınız düşer. İlk üç ayda gördüğünüz gelişim, size bir yıl boyunca aynı kalıyor gibi gelebilir. Bazı günler, her zamankinden daha düşük ağırlıklarla çalışabilirsiniz. Kabahati kendinizde aramayın. O gün olmuyorsa, olmuyordur. Siz elinizden geleni yapın ve sıradaki antrenmanlara odaklanın.

11. Antrenman Günlüğü Tut

Ölçülebilen her şey yönetilebilir. Düzenli bir antrenman günlüğü gelişiminizi takip etmenize ve gerçekçi hedefler belirlemenize yardımcı olur. Fran WOD'undaki sürenizin altı aylık gelişimini takip etmek size ilham verecektir. Antrenman günlüğü tutmadığınızda kendinize hedef koymanız ve gelişimin keyfini çıkarmanız zorlaşacaktır.

12. Eğlenmeyi Unutma

Bazen en iyi tavsiye en basit olandır: "Sadece eğlen." Keyif almadığınız bir şeyde devamlılık sağlamanız zor olacaktır. Belirli günlerde kendinizi zorlamanız gerekse de, zorla güzellik olmaz. Bu nedenle box'ta eğlenmeye bakın. Topluluğun bir parçası olun, özel yarışmalara katılın ve en önemlisi, beklediğiniz kadar hızlı bir gelişim göremezseniz kendinizi suçlamayın. Her şey zamanla olacak ve unutmayın; imrendiğiniz herkes bu yoldan geçti.

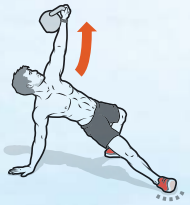
TÜRK KALKIŞI YAP

Nedir Etkili bir tüm vücut hareketi olan Turkish getup, gerçek bir kuvvet testidir. Omuzlarınızı ve merkez bölgenizi tüm açılardan gelen dirence karşı dengede tutmaya çalıştıkça, bu bölgeleri güçlendirirsiniz.

Neden Turkish getup hareketinin mucizesini keşfeden antrenör Steve Maxwell, çok fazla oturmanın el ve ayaklarınızdan gövdenize güç iletme kabiliyetinizi azalttığını söylüyor. Turkish getup sayesinde bu özelliğinizi geri kazanabilir ve ömür boyu güçlü kalabilirsiniz.

NASIL YAPILIR

1. Pozisyon Al
Sol elinizde bir kettlebell ile yere sırtüstü yatın. Sol dizinizi bükerek sol ayağınızı düz bir şekilde zemine yerleştirin. Sol kolunuzu vücudunuza dik bir şekilde kaldırın. Avuç içinizin ayaklarınıza bakmasını sağlayın.



2. Köprü Kur
Sol ayağınızla zemine baskı uygulayın. Sol kolunuzu kaldırarak ağırlığınızı sağ ön kolunuza verin. Gövdenizi kaldırın. Sağ kolunuzu düzleştirerek kalçanızı yükseltin. Sağ bacağınız gövdenizle düz bir çizgi oluşturmalı.

3. Bacağını Savur
Gözlerinizi sol elinizden ayırmadan sağ kolunuz ve sol ayağınız üzerinde denge kurun. Sağ bacağınızı vücudunuzun altına getirin. Sağ dizinizin kalçanızın tam altında, sağ ayak parmaklarınızın ise arkanızda olmalı.

4. Diz Çök
Kalçanızı oturma pozisyonuna getirin ve gövdenizi düzleştirin. Sol kolunuzu düz tutarak kettlebell'i başınızın üzerine doğru götürün. Tek bacağınızla diz çökme pozisyonu alın. Gözlerinizi kettlbell'den alarak karşıya bakın.

5. Ve Ayağa Kalk
Sağ bacağınızı döndürerek tıpkı lunge pozisyonu gibi sol bacağınızla paralel bir konuma getirin. Sol ayağınızla zemine baskı uygulayarak ayağa kalkın. Sol dirseğinizi kilitleyin ve bileğinizi düz tutun.

- YAZI: LOU SCHULER
- DERLEYEN: UĞUR MUTLU
- FOTOĞRAF: IAN MADDOX
- İLLÜSTRASYONLAR: +ISM

KUSURSUZ FORM

1
Hareket Kalıbını Kavra
Kalkışı sadece vücut ağırlığınızla yaparak test edin. Yumruğunuzun üzerine ayakkabı geçirerek başlayın.

2
Ağırlığa Geç
Daha sonra hafif bir kettlebell ya da dambıla geçin. Setlerinizde her yön için 1 tekrar yapın.

3
Son Kontrol
Maxwell, hareketi son olarak yarısı dolu bir şişeyle yaparak kendinizi test etmenizi öneriyor.

HAREKETTEN FAYDALAN

1
Ağır Çalış
Özellikle yüksek ağırlıklarla çalışacağınız zaman hareketi sabahın erken saatlerinde yapın.

2
Süperset Yap
Egzersizi chin-up gibi çekiş egzersizleriyle birleştirebilirsiniz. Her yön için 1 tekrar Turkish getup, sonra 1 set çekiş egzersizi yapın.

3
Merkez Bölgeni Geliştir
Turkish getup'ı plank row'larla da birleştirebilirsiniz. Bir elinizi 20-30 cm'lik kutuya yerleştirerek diğer elinizle çekiş yapın.

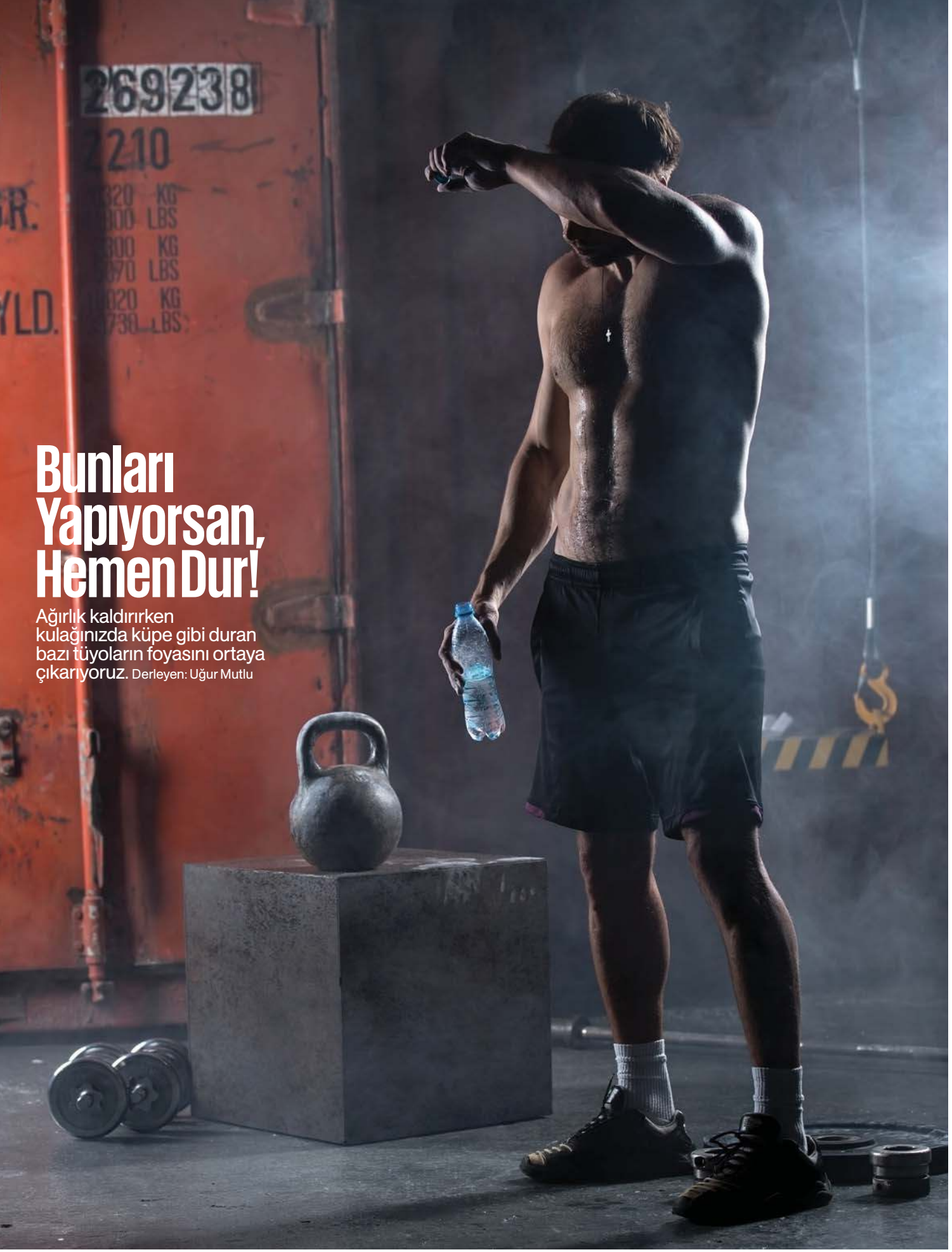
4
Kalori Yak
Hareketi istasyon çalışmalarınıza ekleyebileceğiniz gibi, metabolik bitirici olarak da kullanabilirsiniz.

SKOR TABELASI

	VÜCUT AĞIRLIĞINIZIN YÜZDESİ		
YAŞ	ÇOK İYİ (>)	İYİ	YETERSİZ (<)
20-29	%50	%40	%25
30-39	%45	%35	%20
40-49	%40	%30	%15
50-59	%35	%25	%10
60+	%30	%20	%9<

+ MAXWELL VARYASYONU

Hareketi Maxwell gibi tersine doğru uygulayabilirseniz, işi çözdünüz demektir. Ayağa kalkın ve kettlebell'i başınızın üzerine kaldırın (Maxwell vücut ağırlığınızın üçte biri kadar bir ağırlık kullanmanızı öneriyor). 30 saniyelik bir sürede yere yatın ve 30 saniyede ayağa kalkın. Ardından hızlı bir şekilde tarafları değiştirin ve hareketi tekrar edin. Seti 2 dakikada tamamlamaya çalışın.



Bunları Yapıyorsan, Hemen Dur!

Ağırlık kaldırırken kulağınızda küpe gibi duran bazı tüyoların foyasını ortaya çıkarıyoruz. Derleyen: Uğur Mutlu

Asılsız bilgilerin cirit attığı spor salonunda tehlikeye açık olduğunuzun farkında mısınız? Her setten sonra ayna karşısında kaslarını sıkan tipler, ağırlık sehpasını işgal edip de 15 dakika boyunca Instagram hesabında gezinenler, kuyruğu bitmeyen smith machine'in önünde yapılan kaynaksız bilimsel tartışmalar... Spor salonunda anlam veremediğimiz buna benzer şeyler oluyor. Ama en mantıksız olanı, ağırlık kaldıranlara verilen berbat antrenman tavsiyeleri.

İngiltere'de yapılan ve bin kişinin katıldığı bir ankette, katılımcıların yüzde 68'inin herhangi bir fitness ya da sağlık uzmanına bağlı kalmaksızın, duyulmamış programlar yaptığı ortaya çıktı. Bu tarz tavsiyeler almak kas gelişiminiz için hiç iyi olmadığı gibi, ciddi sağlık sorunlarına da yol açabilir.

Sizler için Hugh Jackman'ın hakkında "Çalıştığım en iyi antrenör" dediği kişisel antrenör David Kingsbury'den yardım aldık ve en sık karşılaşılan spor salonu efsanelerini tarihe gömdük. Wolverine bu kulaktan dolma bilgilere hiç kulak asmadı. Siz de öyle yapın.

1. "Ağırlık çalışmaları uzun olmalı."

Yanlış. Daha fazla setin daha fazla kas anlamına gelmediğini söyleyen Kingsbury, "Kuvvetlenmek istiyorsanız antrenmanlarınız adaptif tepki yaratabilecek bir şiddette olmalı" diyor. Adaptif tepki ne demek diyecek olursanız, temel olarak kaslarınızın daha fazla ağırlık kaldıracak seviyeye gelmesi demektir. Yüksek ağırlıklarla çalıştığınız zaman kaslarınızda mikro yırtıklar meydana gelir. Vücudunuz da bu yırtıkları daha güçlü kas lifleriyle yeniler. Bu da daha güçlü ve iri kaslara sahip olmanız anlamına gelir.

Ancak tek seferde ne kadar yırtık yaratırsanız, o kadar fazla gelişirsiniz diye bir kaide de yok. Kingsbury, "Kaslarınızı çok fazla eforla zorlamak sadece toparlanma sürenizi uzatır. Bu durum hem sizi spor salonundan ayrı tutar, hem de sizi katabolik evreye (kaslarınızın yıkıma uğradığı) sokar. Ayrıca bağışıklık sisteminizi de zayıflatır" diyor. Yani antrenman sürenizi 45-60 dakika arasında tutmalısınız.

2. "Kardiyo hacim kaybına ve güçsüzlüğe neden olur."

Bu efsanenin doğru olduğunu düşünüyorsanız, üzgünüz ama yanılıyorsunuz. Kardiyonun sadece Mo Farah fiziğine sahip olmak isteyen insanlar için olmadığını söyleyen Kingsbury, "Kütle kaybetmenizin nedeni kardiyo değil, direnç antrenmanlarını tümüyle atlamanızdır. Aslına bakarsanız, antrenman programınıza kardiyo eklemek kas gelişiminin püf noktalarından biridir" diyor.

Evet, doğru okudunuz. Kardiyo demek, daha büyük kaslar demek. Kingsbury, "Şiddetli interval antrenmanlar vücudunuzun enerjiyi daha verimli kullanmasını sağlar ve kaslarınızdaki depolanmış glikojen miktarını artırır. Bu da kaslarınızın büyümesini sağlar" diyor. Dahası da var: Kardiyo antrenmanları ayrıca kaslarınızın tamponlama kapasitesini de (kaslarınızın laktik asidi etkisiz kılabilme yeteneği) artırır. Kingsbury, "Bu da ağrı yaşama korkusu olmadan zorlu tekrarlar yapabilmeniz demektir" diyor.

3. "Her gün antrenman yapmalısın."

İşte bir yanlış daha. Kingsbury, "Birçok insan için antrenman denilince akan sular duruyor. Ancak haftanın yedi günü antrenman yapmak sizi bir yere götürmez" diyor. Çünkü dinlenme günlerini es geçmek genel yorgunluk, ağrı, performans düşüşü ve en önemlisi kas küçülmesi gibi birçok belirtiye neden oluyor. Unutmamanız gereken bir şey var: Hatırladığınız üzere kas liflerinizdeki mikro yırtıkların yenilenmesi gerekiyor.

Peki ya ne kadar dinlenmelisiniz? Bu konuda yapılan 140 araştırma ve inceleme, tamamen toparlanma için aynı kas grubunu 48 saat içerisinde ikinci kez çalıştırmamanız gerektiğini söylüyor. Dinlenme günlerinizde yerinizde duramıyorsanız, evinizdeki parkın etrafında yürümeyi deneyin. Japonya'daki Hirosaki Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, düşük yoğunluklu antrenmanlar yapmak kaslarınızı gevşetiyor ve toparlanma sürecinizi hızlandırıyor.

4. "Yağsız kas kütlesi için ideal tekrar aralığı 8-12'dir."

Bunu duyduğunuz zaman hemen o ortamdan uzaklaşın. Kingsbury, "Kas kütlesi inşa etmek, belirli bir tekrar aralığına bağlı kalmakla ilişkilendirilebilecek bir şey değil. Kaslarınızı büyütmeniz için onları uyarmanız gerekiyor. Uyarılmayı artırmak için de en iyi yöntem çeşitli tekrar aralıklarında çalışmaktır" diyor.

Sürekli aynı tekrar aralığında çalışmanın tüm kas liflerinizi etkileyemeyeceğini söyleyen Kingsbury, "Bu nedenle gelişim sağlayabilmenin en iyi yolu geniş bir tekrar yelpazesinde çalışmaktır" diyor. Bunu söyleyen adamın X-Men kasları yarattığını unutmayın.

5. "Gelişimini sürdürmek için kaslarını sürekli olarak şaşırtmalısın."

Her antrenmanda *Game of Thrones* gibi şok etkisi yaratmaya ihtiyacınız yok. Egzersizlerinizi sürekli değiştirdiğinizde ağrı yaşayacağınızı ve bunun kuvvet kazanımında size çok fazla yardım etmeyeceğini söyleyen Kingsbury, "Kaslarınız baş ettiği yük arttıkça büyür. Bu nedenle denenip onaylanmış temel egzersizlere bağlı kalın ve en iyi sonuçlar için ağırlığı sürekli artırın" diyor. Kas kütlenizi gerçekten artırmak istiyorsanız, kutsal deadlift, bench press ve squat üçlüsünü ihmal etmeyin.

Doğru bilinen yanlışları öğrenerek, yaptığınız antrenmanlardan daha iyi sonuç almanız çok daha kolay olacak.

"Gerçek" Barfikste Ustalaş

Göğsünüzü etkili bir şekilde bara doğru çekebildiğiniz pull-up'lar, vücut ağırlığı antrenmanlarının vazgeçilmezidir. Bu ipuçlarıyla bir sonraki antrenmanınıza hazırlıklı çıkın ve en üst seviye çekiş gücüne birkaç adım daha yaklaşın.

UYGUN TUTUŞ

Hareketi üstten tutuşla yapmaya başlamadan önce alttan tutuşla yaparak kuvvetinizi artırın. Dirseklerinizi dışa açıp hareketin tüm yükünü biceps kaslarınıza bindirmek yerine, başparmaklarınızla barı çevreleyerek gövdenizi sadece kanat kaslarınızın çalışacağı bir açıya getirin.

NEGATİFİ ATLAMA

Haftada iki kez yaptığınız negatif set çalışmaları, tam pull-up'lara başlamadan önce kendinize olan güveninizi artıracaktır. Sıçrayın ve barı hareketin en üst evresinde kavrayın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından 4 saniyelik bir sürede kollarınız tamamen düzleşene dek alçalın. Hareketi 5 tekrardan 4 set şeklinde yapın. Set aralarında 2 dakika dinlenin.

DOĞRU FORMU KORU

Hareket açıklığı her şeydir. Egzersizi yaparken göğsünüzü öne doğru iterek köprücük kemiğinizi bara mümkün olduğunca yaklaştırın. Hareketin tepe noktasında sırtınızı kamburlaştırmak yerine omuzlarınızı sıkıştırın ve dirseklerinizi aşağıya çekin.

SIRT GÜNLERİNDE YÜKLEN

Lat pulldown makinesine oturarak pull-up egzersizlerinde kullanabileceğiniz bir kuvvet inşa edin. Bu makinenin farklı tutacaklarını kullanmak sırtınızın farklı bölgelerinin çalışmasını sağlayacaktır. Örneğin üçgen tutacakta dar tutuşta çalışmak, özellikle trapez bölgenizdeki kasların yoğunlaşmasını sağlayacaktır.

DİNLENMEDEN OLMAZ

Salondaki diğer kişilerin barfikste çift haneli tekrarlar yapması moralinizi bozmasın. 3-4 tekrardan 4 set yapmayı hedefleyin ve set aralarında 2 dakika kadar dinlenin. Dinlenme aralarınızı kısa tutarsanız, tekrar kaliteniz düşecektir. Ana hedefiniz hareketi teknik bir şekilde yapmak olmalı.

MERKEZ BÖLGE KONTROLÜ

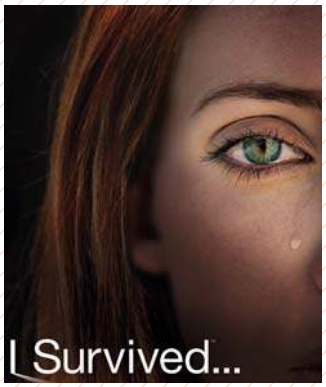
Egzersiz esnasında karın ve kalça kaslarınızı sıkmak, bir bütün halinde hareket etmenizi sağlar. Kendinizi kaldırmadan önce kaslarınızı sıktığınızda vücudunuz daha dikey olur ve daha katı durarak savrulmaları önlersiniz. Bu da tekrarların kalitesini ve devamlılığını artırır. Ayaklarınızı ve bacaklarınızı birleştirerek birbirlerine baskı uygulatın ve merkez bölgenizi hareket boyunca sıkın.

PULL-UP'INI GELİŞTİR

Başarılı bir şekilde pull-up yapmaya, setleriniz ve tekrarlarınız nispeten kolay gelmeye başladığında, gelişiminizi sürdürmek için harekete ağırlık ekleyin. Boynunuza zincir bağlamak Instagram için güzel görünse de, hareketin formunu bozacaktır. Bu nedenle ağırlık kemeri takmak en iyi yöntemdir. Hareketin şiddetini artırması için egzersizi ağırlık kemeriyle 5 tekrardan 4 set şeklinde yapın. Son iki setinizde ise maksimum tekrar şeklinde lat pulldown egzersizine geçin.

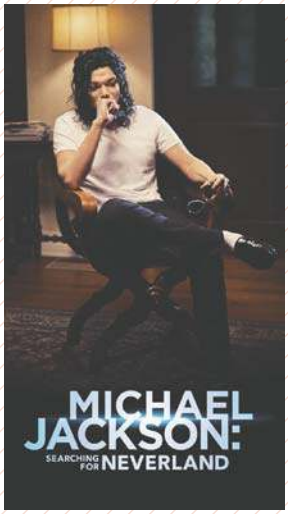
Dünyaca ünlü filmler ve programlar şifresiz olarak Lifetime'da.

Kumandanda hemen ayarla!

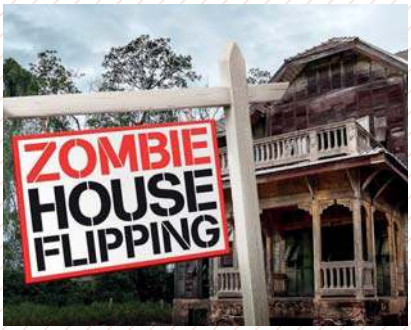


REALITY

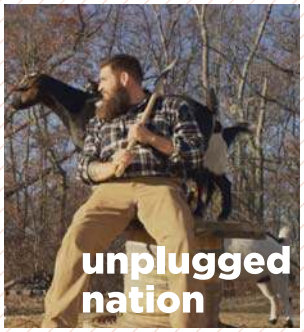
SUÇ - PARANORMAL



LIFETIME MOVIE



EV DÖNÜŞÜMÜ



KADIN - GENÇ - ÇOCUK

Lifetime tüm platformlarda yayında, ücretsiz olarak uyduda.

Digiturk	D-SMART	teledunya	tivibu	TURKCELL TV+	FİLBOX
52. Kanal	37. Kanal	48. Kanal	61. Kanal	31. Kanal	30. Kanal

Türksat 4A'da Alış frekansı: 12.089 MHz Polarizasyon: Yatay (H) Sembol Hızı: 4400 FEC Değeri: 5/6

Lifetime

#budünyasizin

Hızla Yağ Yakmanın 8 Yolu

İstatistikler geniş bel çevresinin büyük kanser riski demek olduğunu söylüyor. Bu sekiz tüyoyu işleme koyun, riski düşürün.

Sevgiliniz göbekli erkeklerden hoşlanıyor olabilir veya basitçe kalorili yemeklere dayanamıyor da olabilirsiniz. Ama yağ girdabından çıkmamak için hiçbir bahanenizi kabul etmiyoruz. Zira International Agency for Research on Cancer tarafından yapılan yeni bir çalışmada büyüyen bir göbeğin, bağırsak, göğüs ve pankreas gibi vücudun belli bölgelerinde kanser oluşumunu hızlandırdığı bulundu.

Korku tellallığı yapmıyoruz; kanser aşırı kilolu olduktan sonra hayat boyu yaşayacağınız sağlık sorunlarından sadece sonuncusu. Uzun vadeli bir beslenme ve egzersiz planını devreye koyduğunuzda kullanırsınız diye, buraya size hızla yol aldırabilecek pratik birkaç zayıflama tüyosu bırakıyoruz.

1/ Yemeklerinize sirke ekleyin.

Journal of Agricultural and Food Chemistry'de yer alan bir araştırmaya göre, arada bir salataya döktüğünüz sirke, vücutta kilo ve yağ birikimini yüzde 10 oranında azaltabiliyor. Asetik asit bakımından zengin olduğundan parçalanan yağlarla iç içe olan proteinin vücuda kazandırılmasını sağlıyor, bel çevrenizi daraltıyor. Sebzeleri haşlamadan önce bir çay kaşığı sulandırılmış sirkeye batırın, etleri ızgaraya atmadan önce sirkeyle marine edin ve yemeklerinizde sos niyetine kullanın.

2/ Alerjiyi tolere edin.

Burun akıntısı mı? İlaç alacağınıza bir mendil kapın. *Obesity* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, yaz nezlesi veya alerjiyle

baş etmek için ilaç alan erkekler daha çok yediklerinden, yazı daha kilolu geçirebiliyorlar. Araştırmacılar histamini baskılamanın yağ yakım hızını düşürerek iştahı artırdığını buldu. Bir daha burnunuz aktığında, problemle başa çıkma yönteminize karar verirken karın kaslarınızı da düşünün.

3/ Salatanızı sağlıkla soslayın.

Salata yemek kilo vermeye yardımcı olsa da, ilave edilen soslar durumu tam tersine çevirebiliyor. Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, bal, zeytinyağı ve az tuzlu soya sosu karışımının ideal bir sos olduğunu söylüyor. Antioksidan bakımından zengin bal, hazır satılan soslardaki rafine şekere sağlıklı bir alternatif. Ayrıca omega 3 yağ asitlerini okside olmaktan kurtardığı için yüzde 100 verimli bir zayıflama süreci sağlıyor. 1 ölçü bal, 1 ölçü soya sosu ve 2 ölçü zeytinyağı kullanın.

4/ Kendinize masaj yapın.

Iranian Journal of Health and Physical Activity'de yayımlanan bir araştırma, midenize günde 15-20 dk masaj yapmanın belirgin oranda yağ kaybettirdiğini buldu. Masaj, lokal metabolizma denilen süreci harekete geçirerek, yağları biyolojik açıdan yanmaya hazır hâle getiriyor. Garip bakışları üzerinize çekmemek için sadece evinizde yapsanız iyi olur.

5/ Doğru protein içeceğini seçin.

Yağ yakımını artırmak için hangi shake'i içeceğinizi bilin. İsviçre'de yapılan bir çalışma, antrenmandan sonra whey proteini tercih etmenin daha çok kalori yaktırdığını ve diğer protein içeceklerine kıyasla kaslara daha hızlı ulaştığını buldu. Herhangi bir zaman içilecek protein shake içinse tercihiniz kazein olabilir. Daha yavaş sindirildiğinden açlık krizlerini önlüyor.

6/ Düşük yağlı atıştırmalıklardan kaçının.

Journal of Marketing Research'te yayımlanan bir çalışmaya göre, sıradan atıştırmalıklar yerine düşük yağlı olanları seçtiğinizde yüzde 28 daha fazla kalori tüketiyorsunuz. Çünkü insanlar bu 'sağlıklı' atıştırmalıkların çok daha düşük oranda yağ içerdiklerini düşünmeye meyilli oluyor ki, bu genellikle doğru değil. Az yağlılar, klasik versiyonlarından genellikle yüzde 11 civarında daha az yağlı ama tüketiciler bu oranı yüzde 40 olarak tahmin ediyor. Çalışmanın yazarı Brian Wansik, "İnsanlar az yağlı yiyeceklerin az kalorili olmadıklarını sıklıkla unutuyor" diyor. Yani,

> "Düşük yağlı atıştırmalıklar masum görünse de, klasik olanlara göre yüzde 28 daha fazla kalori tüketmenize sebep oluyor."

kilo vermek için tam yağlılardan azar azar yemelisiniz.

7/ Günlük takviye alın.

Washington Üniversitesi'nin yürüttüğü bir çalışmada, her gün en az 150 mg DHA ve 200 mg EPA içeren bir balık yağı takviyesi alarak, vücudunuzun kas inşa etme kapasitesini iki katına çıkarabileceğinizi söylüyor. Çalışmanın yazarı Dr. Bettina Mittendorfer, "Bu omega 3 yağ asitleri vücudunuza proteini kas hücrelerine dönüştürmesi için sinyal gönderiyor" diyor. Yine de kullanmadan önce doktorunuzun görüşünü almanızda fayda var.

8/ Güne düşük glisemik indeksle başlayın.

Journal of Nutrition'da yer alan bir araştırmaya göre, düşük glisemik indeksli besinlerle kahvaltı yaparsanız, günlük egzersizleriniz sırasında yüzde 5 daha fazla yağ yakarsınız. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı bir çavdar ekmeği, yağsız peynir ve yeşilliklerle bir sandviç hazırlayabilirsiniz. Bu sayede göbeğinizi hızla eritebilir ve aniden bastıran açlık durumlarına karşı dayanıklı durabilirsiniz.

SAĞLIKLI OLDUĞUNUZ KADAR GÜZELSİNİZ DE!

Bu yeşil smoothie ile kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.

Yeşil smoothie'nin lezzetli olabileceğini düşünemiyorsunuz, değil mi? Artık düşünebilirsiniz. Özellikle de *Men's Health*'in The Rodale Test Kitchen'da geliştirdiği bir tarifse. Tadını güzelleştirmek için besleyiciliğinden kısmayan bu smoothie tarifinde ağızda buruk bir tat bırakan pazı yerine bebek ıspanak kullanıldı ki, ıspanak da yeterince besleyici ve görece tatlımsı bir tada sahiptir. Avokado yumuşak bir kıvam, lime keskinlik kazandırıyor. Buna bir de yeşil çaydaki kafeinin etkisini ekleyelim.

Yeşil Güç Smoothie

2 avuç bebek ıspanak, 15 yeşil üzüm, 120 ml yoğurt, 120 ml hafif tatlı yeşil çay (demlenip soğutulmuş), ¼ avokado, ½ lime suyu ve 1 çay kaşığı agave şurubu veya balı blender'a atıp, pürüzsüz kıvama gelene kadar karıştırın. (229 kalori, 12 g protein, 31 g karbonhidrat, 5 g lif, 8 g yağ)

Antrenman Sonrası Beslenme Hataları

Döktüğünüz terleri sabote etmek istemiyorsanız, yaygın görülen bu yanlışlardan kaçının. Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Sporcu beslenmesi giderek büyüyen bir uzmanlık alanı. Aynı zamanda bir pazar. Bu yüzden televizyon, dergi ve internet sitelerinin, antrenman sonrası yeniden enerji ve yakıt almanıza yardım eden yiyecek ve içecek reklamlarıyla dolu olmasına şaşmamalı.

Bu ürünleri tüketmenin bir yeri ve zamanı olmasına rağmen, spor hekimliği alanında kemik hastalıkları üzerine çalışan Dr. Rob Danoff, her antrenmanın, hele de hafif olanların ardından bir atıştırmalık veya öğüne gerek olmadığını söylüyor. "Eğer günün ilk işi olarak spor yapıyorsanız, elbette ardından bir şeyler yemelisiniz. Ama spora gitmeden evvelki dört ila altı saat arasında yemek yediyseniz, hafif veya orta tempodaki antrenmanların ardından bir şeyler yemenize gerek yok" diyor.

Yüksek kalorili sporcu içecek ve barlarına gelecek olursak, çalışmalarınızı desteklemekten ziyade baltalıyor bile olabilirsiniz. Dr. Danoff bu ürünlerin, en az bir saatlik yoğun antrenmanlardan sonra anlamlı olabileceği söylüyor. Peki, antrenman sonrası beslenme konusunda yaptığınız diğer hatalar neler? Okumaya devam edin.

Proteini abartıyorsunuz

Kas gelişimini maksimize etmek için antrenmandan sonra yüksek miktarda protein almanın gerektiğine dair değişmez bir inanış var. Ama *Journal of the International Society of Sports Nutrition* dergisinde yayımlanan bir çalışma, günlük beslenme planınız yeteri kadar protein içeriyorsa (öğün başına 30 g ideal), antrenmanın ardından bir günlük ihtiyacınız kadar protein almanıza lüzum olmadığını buldu.

Alkol alıyorsunuz

PLOS One dergisinde yer alan bir araştırmaya göre, egzersiz yaptıktan sonra birkaç kadeh şarap içmek kaslarınızın etkili şekilde toparlanmasını ve büyüme potansiyelini düşürüyor. Araştırmadan çıkan iyi haberse şöyle: Bir kadeh şarap veya bir bardak bira pek sorun yaratmıyor.

Karbonhidrattan kısıyorsunuz

Massachusetts Üniversitesi'nde görev alan beslenme uzmanı Dr. Nancy Cohen, koşu ya da yüzme gibi bir saat ya da daha uzun süreli yüksek yoğunluklu antrenmanların ardından, kaslarınızın kendini toparlaması ve gelişmesi için glikojen depolarının yeniden doldurulmaya ihtiyacı olduğunu söylüyor.

Meyve, sebze, baklagiller ve tam tahıllar gibi sağlıklı karbonhidratlar en iyi glikojen kaynaklarıdır. Cohen, antrenmanı bitirdikten sonraki bir saat içinde vücut ağırlığınızdaki her bir kg başına, yaklaşık olarak 1 g sağlıklı karbonhidrat tüketmenin ideal olduğunu söylüyor. Meyveli bir smoothie ihtiyacınızı karşılar.

Fazla yiyorsunuz

Çoğumuz kendi kendimize "Nasıl olsa egzersiz yapıyorum, istediğim her şeyi yiyebilirim" diyoruz. Dr. Jenna Braddock, bu düşünce şeklinin antrenman yapmadığınız günlere de sızacağı konusunda uyarıyor. Mesela "Bu akşam şöyle güzel bir akşam yemeği yesem, zaten iki gün önce 8 km koşmuştum" şeklinde bir bakış açısı, Braddock'ın örnek verdiği tipik faydasız, hatta suçluluk duygusunun eşlik ettiği cümlelerden biri. Ama çoğu araştırma, bel çevresi ölçüsünü korumada ne kadar egzersiz yaptığınızdan ziyade, ne kadar yediğinizin belirleyici olduğunu gösteriyor. Zaman zaman kendinize torpil geçmenizde sorun yok ama antrenmanlarınızı sağlıksız ve kalorili yemeklere geçiş kartı yapmayı alışkanlık hâline getirmeyin.

Yeterince su içmiyorsunuz

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism'de yer alan bir araştırmaya göre koşucular, terle kaybettikleri sıvı miktarını yüzde 50 oranında daha az sanıyorlar. Çok fazla ter dökmediğiniz hafif bir antrenman dahi orta dereceli bir dehidrasyona sebep olabilir. Cohen'in tavsiyesi antrenmandan önce ve sonra tartılmanız. Kaybettiğiniz sıvı miktarını aynı miktarda su içerek telafi edin.

Planlı değilsiniz

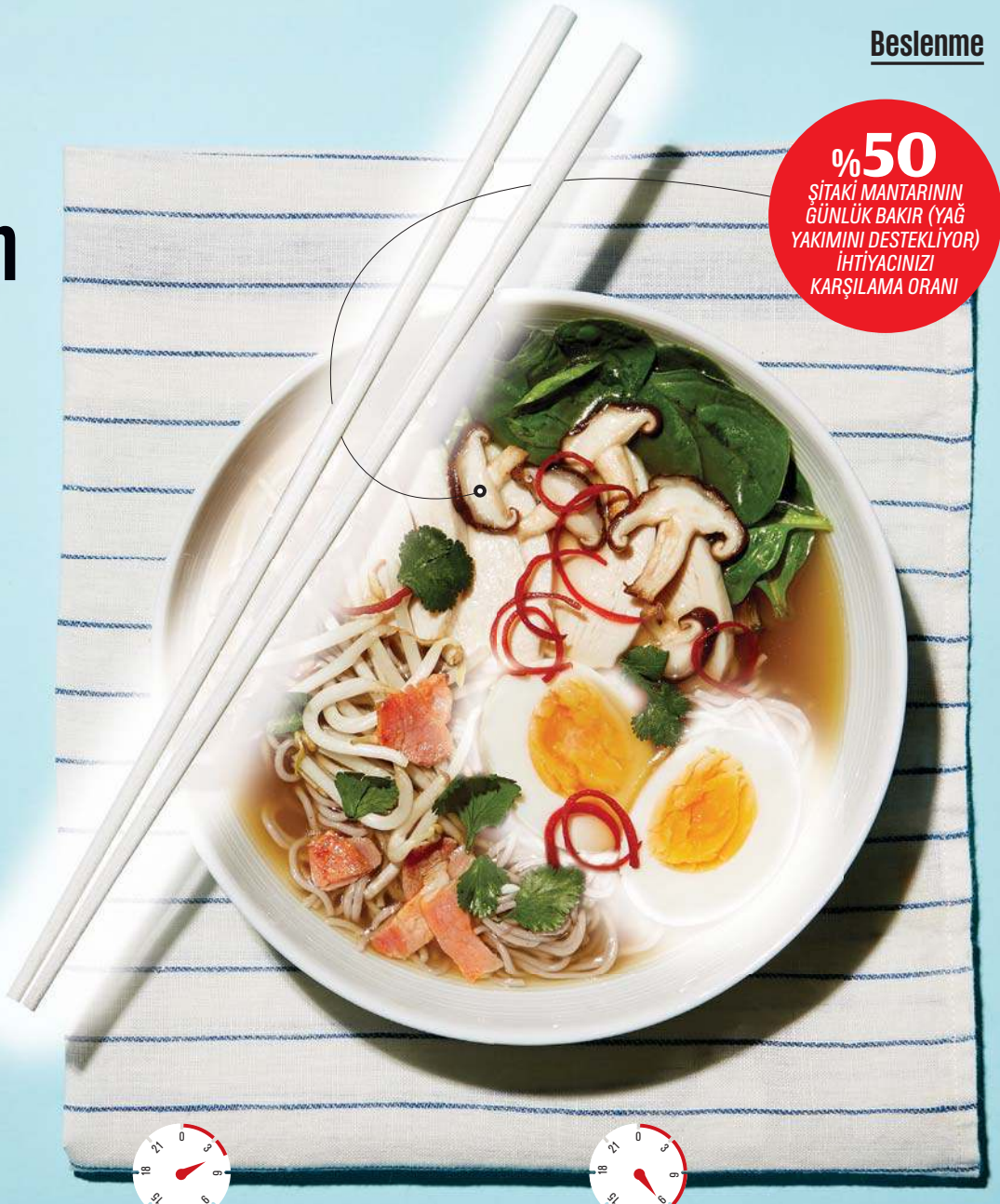
Eğer spor salonunda gerçekten sıkı birkaç saat geçirdiyseniz, çıktığınızda ciddi bir açlık yaşayabilirsiniz. Ve bu da yiyecek seçimi için en kötü zamandır. Cornell Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, aç olduğumuzda beynimiz yüksek kalorili ve ağır yemeklere karşı istek duyuyor. Bu kalori isteği sizi sağlıksız besinlere yönlendiriyor. Cornell Üniversitesi'nden araştırmacılar açken alışveriş yapanların, alışverişe görece tok çıkanlara oranla daha az sağlıklı besin alırken, yüksek kalorili gıdalardan da yüzde 46 daha fazla aldıklarını buldu. Antrenman sonrası öğünü, spor salonunun yolunu tutmadan önce planlayın.

Kas Büyüten Noodle

Düşük glisemik indeksli karbonhidrat ve zengin protein içeriğiyle, kas onarımı için gerekenler bu Uzak Doğu tarifinde. Bekletmeden hüpletin.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

%50
ŞİTAKİ MANTARININ GÜNLÜK BAKIR (YAĞ YAKIMINI DESTEKLİYOR) İHTİYACINIZI KARŞILAMA ORANI



SÜRE	PROTEİN
10DK	51G
KALORİ	**KARB.**
550	53G

MALZEMELER

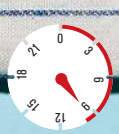
60 g	noodle (pişmemiş ağırlığı)
1	tavuk bulyon
1	çay kaşığı soya sosu
1	yemek kaşığı zencefil, rendelenmiş
1	diş sarımsak, ezilmiş
1	avuç Şitaki mantarı, doğranmış
	Dana bacon dilimleri
100 g	fırınlanmış tavuk
80 g	soya filizi
1	avuç bebek ıspanak
1	haşlanmış yumurta

0-2 DAKİKA

İngiltere'den Kaori Simpson'ın tarifiyle, antrenman sonrası kaslarınızın toparlanma hızına vites artırın. Noodle'ları kaynar suyla bir kâsede bekletin. Tavuk bulyon, soya sosu, zencefil, sarımsak ve mantarı ekleyin.

2-5 DAKİKA

Dana bacon'ları minik parçalara bölün, en üste ilave edip 3 dakikalığına mikrodalga fırına atın. Zencefilin kas ağrılarını hafiflettiği, bacon ve soya sosununsa kaybettiğiniz elektrolitleri yenilediği ispatlandı.



5-10 DAKİKA

Karışımı tavaya alıp karıştırın. Tavuk, ıspanak ve soya filizini ilave edin, 5 dk daha kavurun. Acılı zeytinyağı, maydanoz yaprakları ve ikiye bölünmüş yumurtayla birlikte kas besleyici bir öğün hazırlayın.

ÇEŞNİLİ TEREYAĞI

Doğal tereyağı insülini dengeleyen bütirat bakımından zengin. Maydanozu K vitamini ile birleştirerek ani şeker yükselişlerini engelleyin.

▶ Bir kâsede 250 g tuzlu tereyağı, 1 misket limonu suyu ve rendesi, 2 ezilmiş sarımsağı karıştırın.

▶ Bir avuç maydanoz, bir acı biber ve 1 tatlı kaşığı kırmızı soğanı ince ince kıyın.

▶ **YAĞ ERİTEN TEREYAĞI**
*Bir sonraki somon ziyafetini bu çeşnili tereyağıyla süsleyin.

Yazı: Scarlett Wrench, Fotoğraf: Agata Pec at Hearst Studios

PANCAKE İLE YAKIT DOLUMU

Tavada hızlı bir pancake operasyonuyla kaslarınıza tatlı bir şişkinlik verebilir veya fazla yağlarınızdan en leziz yoldan kurtulabilirsiniz.

PANCAKE'İN YAKIT VERSİYONU

KLASİK TARİFLE OYNA, YAĞSIZ KAS KÜTLESİ KAZAN

Spor salonunda harikalar yaratmak için pancake yemenizi öneren olmuş muydu? Biz öneriyoruz ama bir şartla: Beyaz un ve şekerdeki boş kalorinin yerine, hamuru yoğunlaştırmak için tatlı patates kullanacaksınız. Bu lezzetli ve kanda yavaş çözünen karbonhidrat hem kaslarınızı büyütme hem de karın bölgesinde yağ birikmesini önleme işini üstlenir ve yarattığı kıvamla ağzınızı sulandırmayı başarır. Kas inşasına yardımcı olan hormonların sentezini tetiklemek için omega 3 desteği aldığımız badem ve ceviz, tarifin protein değerini yükseltirken, kakao amino asit takviyesi yapıyor. Yabanmersini ise yüksek antioksidan içeriğiyle antrenman sonrası enflamasyona savaş açıyor. Tekli doymamış yağlarla dolu yer fıstığı ezmesi ise sağlıklı ve tatlı bir dokunuş sağlar. Bekletmeden mideye indirin.

MALZEMELER

- 2 yumurta
- 170 ml badem sütü
- 2 yemek kaşığı badem unu
- ¼ çay kaşığı kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı tarçın
- 4 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- Sıcak su

KAS YAPAN EKSTRALAR

- ¼ tatlı patates, haşlanmış
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 avuç yaban mersini
- 1 tutam ceviz, parçalanmış
- 1 tutam toz badem

HAZIRLANIŞI 2 KİŞİLİK

1/ PATATESİ PÜRE YAP

Haşlanmış patatesi bir kâseye alın, yumurtaları da içine kırarak püre yapın. Badem sütü, badem unu, kakao, kabartma tozu ve chia tohumunu ekleyin ve iyice çırpın.

2/ OCAĞA GEÇ

Yapışmaz bir tavayı bir çay kaşığı Hindistan cevizi yağıyla ısıtın. Bu kadar yağ yeterli ama hiç koymazsanız da ideal kalınlığa kavuşmaz. Hamur çok sıvıysa biraz daha un ekleyerek yoğunlaştırın.

3/ TAVADA ÇEVİR

Tavayı kaplayacak kadar hamur dökün ve üst kısmında kabarcıklar görene kadar pişirin. Spatula ile kenarları tavadan ayırın ve yine spatula ile ters çevirin. Her iki tarafı da en az altın rengini almalı.

4/ YEMİŞLERLE SERVİS ET

Tavada çevirme işini küçük bir pancake dağı elde edene kadar sürdürün. Ardından taze yabanmersini, kırılmış kuruyemişler ve sosla (yer fıstığı ezmesini sıcak suyla karıştırın) servis edin.

PANCAKE'İN HAFİFLETİCİ ETKİSİ

6-PACK HEDEFİNİZE TATLI BİR TARİFLE KAVUŞUN

MALZEMELER
- 2 yumurta
- ½ muz, ezilmiş
- ¼ çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı kenevir tohumu
- 150 ml badem sütü
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı doğal bal

ZAYIFLATAN EKSTRALAR
- 1 tutam Şam fıstığı, parçalanmış
- 1 tutam kenevir tohumu
- ½ muz, dilimlenmiş

Aromadan yoksun kâğıt inceliğindeki pancake veya waffle'lar tabağınızdayken lezzet açığını kapatmak için Nutella'ya daha fazla sarılırsınız. Bu tuzağa düşmemek için waffle'ınızın içini glisemik indeksi düşük tatlılarla doldurmayı deneyin. Buradaki waffle hamuruna eklenen muz, kan şekerini dengeleyici tarçınla buluşuyor. Daha önce whey proteinle çok kez pancake veya waffle yaptığınızı tahmin ediyoruz. Burada ise besin değeri yüksek bir bitkisel protein kaynağı, kenevir tohumu kullanıldı. İştah kapatıcı fonksiyonuyla bilinen bu tohum, antrenmanlarınıza güç katan demir ile enerji seviyenizi yükselten magnezyum bakımından çok zengin. Beyaz un yerine tercih edilen Hindistan cevizi unu hamura ideal bir kıvam verirken, tok tutucu lifle açlık isteğini bastırıyor. Früktoz içermeyen enerji takviyesi için waffle'larınızı kolesterol seviyenizi dengeleyen Şam fıstığı ve doğal üretilmiş bir balla süsleyin. Düz bir karın için tabağı süpürün.

HAZIRLANIŞI 2 KİŞİLİK

1/ MALZEMELERİ KARIŞTIR
Yumurta, ezilmiş muz, kabartma tozu, tarçın, kenevir tohumu, badem sütü ve Hindistan cevizi ununu bir kâsede karıştırın. İdeal karışım böyle ama daha ince isterseniz daha çok süt ekleyin.

2/ MAKİNEYİ ÇALIŞTIR
Waffle makinesini çalıştırın ve bir çay kaşığı Hindistan cevizi yağı ekleyin. Makineniz yoksa bir ızgara tavası kullanın. Kabarmamış pancake'ler kaslara yakıt olsa da damağı tatmin etmeyebilir.

3/ ALTIN KURALLAR
Waffle makinesi kullanıyorsanız üst kısmı altın rengini alana kadar 3-4 dk pişirin. Eğer tavada yapıyorsanız, pancake yapar gibi yapın. Yalnız tavana kadar savurmak yerine dikkatlice çevirin.

4/ ÜST ÜSTE DİZ
Waffle'lardan görkemli bir kule yaptıysanız süslemeye geçin. Şam fıstığı, kenevir tohumu ve muz dilimlerini ilave edin. Daha önce böylesini yemediğinize eminiz.

Bir Yüzücü Böyle Besleniyor

Ödüllü bir yüzücüden antrenmanlarına nasıl yakıt sağladığını öğrendik.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz

Daha 18 yaşındayken (2013) 50 metre kelebekte kendi yaş kategorisinin en hızlı yarışını tamamlayan Ben Proud, isim yapmayı başarmış biri. İngiltere'nin Olimpiyat takımı Team GB'de yerini alan, Commonwealth Games'te iki şampiyonluğu olan Proud, ülkesini Rio Olimpiyatları'nda temsil etti.

Etkileyici bir rekor ve suda kat edilen onca mesafe, ciddi bir beslenme düzeni gerektiriyor. Proud bize yüzmenin kesintisiz enerji sarfiyatının en yüksek olduğu spor branşlarından biri olduğunu, bu yüzden besin ihtiyacını her zaman, enerji değeri doğal olarak yüksek olan besinlerden karşılamaya çalıştığını söylüyor. Peki şampiyon yüzücünün kaslı vücuduna hangi yakıtlar giriyor? Cevabı öğrenmek üzeresiniz çünkü Proud beslenme sırlarını bizimle paylaşıyor.

Antrenman öncesi ve sırasında

Güne bir muz yiyerek başlıyor. "Midemi uyandırmamı sağlıyor ve sabahın 6'sında yenmesi en kolay şey" diyen Proud, antrenman sırasında enerjisini korumak için karbonhidrat ve BCAA karışımından oluşan bir shake içiyor.

MH DİYOR Kİ

Büyük bir muz 30 g'dan fazla karbonhidrat içeriyor, bu da Proud'un yakıt almak için çok yiyerek antrenmanını berbat etmesini önlüyor. Yüzme antrenmanlarının uzun, yoğun ve blok bir egzersiz olduğunu düşünecek olursak, hızla metabolize olabilen karbonhidratlar performansın devamlılığı için hayati. Bu nedenle shake doğru karar. Proud bu sayede öğleden sonraları bir antrenman daha yapabiliyor. BCAA'lar yani dallı zincirli aminoasitler (aldığınız proteini kaslara dönüştüren moleküller) toparlanma sürecini de başlattığından, günde sorunsuz iki antrenman çıkarabiliyor.

Kahvaltı

Proud'un kahvaltısı 2-3 yumurta (genellikle poşe edilmiş), 1 bagel, somon ve avokadodan oluşuyor. Bazı günler de süzme yoğurtla granola ve yaban mersini yiyor. Ayrıca ıspanak, salatalık ve portakal üçlüsüyle bir sebze suyu da içiyor.

MH DİYOR Kİ

Yumurta ve somon kas inşa etmek için mükemmel bir ikili. İkisi de en iyi protein kaynakları arasında. Poşe edilmiş yumurta, sahanda veya çırpılmış olanlara göre nispeten düşük kalorili.

Granola antrenmanda kaybedilen karbonhidratları yerine koymanın en parlak yolu. Yaban mersini de antioksidan ve bağışıklık güçlendirici bileşenlerle dolu. Bu koyu renkli orman meyveleri hastalık ve enflamasyonun Proud'un antrenmanlarını baltalamasının önüne geçiyor. Ispanaktaki demir kas inşa etmeye yardımcı olurken, salatalık ve portakal potasyum ve C vitamini ihtiyacını fazlasıyla gideriyor, kalp ve sindirimi sağlığını destekliyor.

Hafif öğle yemeği

Proud ıspanak ve avokadolu bir (yağsız) tavuk wrap tercih ediyor. Günün ikinci antrenmanında rahatsız hissetmemek için bu öğünü hafif geçiriyor.

MH DİYOR Kİ

Söylenecek çok şey yok. Yağsız tavuk etiyle kas inşa edici protein, avokadodan sağlıklı yağ asitleri ve ıspanaktan demir takviyesi alıyor. Bütün içerikler Proud'un toparlanmasına ve bir sonraki antrenmana daha güçlü çıkmasına yardım ediyor.

Antrenman öncesi ve sonrasında

Proud, "Canımın istediğine göre, öncesinde bir kâse granola veya bal, muz, yerfıstığı ezmesiyle bir bagel ekmeği yiyorum" diyor. Antrenmanın ardındansa karbonhidrat protein oranı 3'e 1 bir Maximuscle protein shake içiyor.

MH DİYOR Kİ

Rafine şekerin aşırı tüketimi çok sağlıksız olsa da, baldaki doğal şeker antrenmandan önce yenildiğinde hızla yakıta dönüşme potansiyeline sahip. Siz de ekmek seçimini beyazdan yana değil, tam tahıllıdan yana yapın. Tam tahıllardaki kompleks karbonhidratlar kanda daha yavaş çözünür. Bu da ekmeğinizin göbek yerine enerji takviyesi yapacağı anlamına geliyor.

Akşam yemeği

Proud, "Kurtarıcı yemeğim her zaman tavuklu penne makarnadır" diyor. Elbette bunu hafta boyu somon ve kırmızı etle çeşitliyor. Yatmadan önce de bir bardak süt içiyor.

MH DİYOR Kİ

Proud en büyük protein kaynağı olan eti, demir içeriği yüksek kırmızı et, yağsız somon ve tavuk ile çeşitleyerek tüketiyor. Süt kemikleri güçlendiren kalsiyum ile uyumayı kolaylaştıran triptofan amino asidi bakımından zengindir. *Medical Hypotheses* dergisinde yer alan çalışmaya göre, kasların ideal şekilde büyümesi için 7-8 saatlik uyku şart. İçinizdeki çocuğu şımartarak ona bir bardak süt ikram etmek için uyku öncesinden daha iyi bir zaman yoktur.

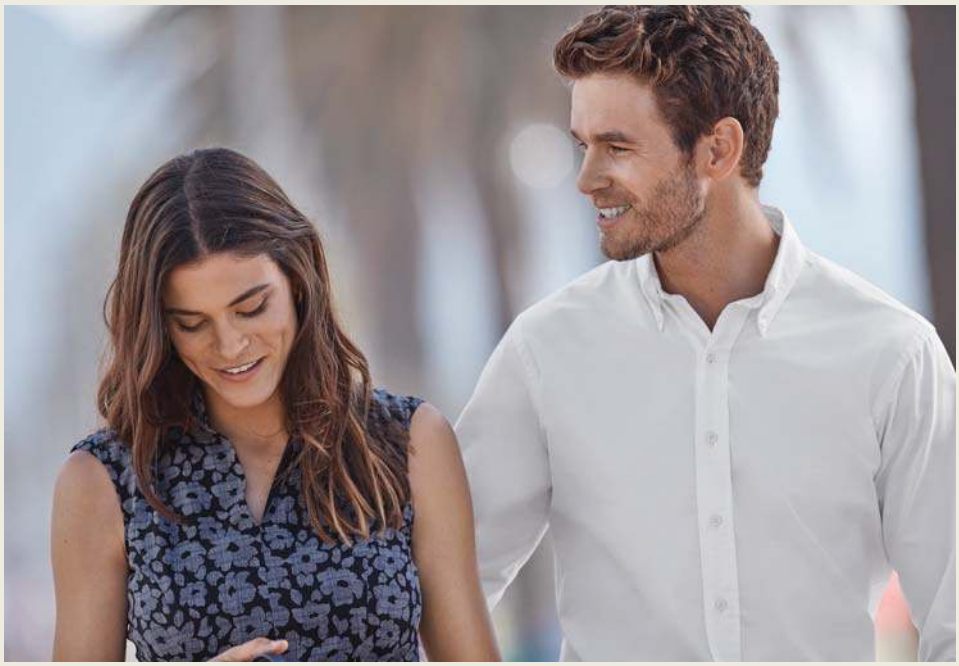
GÖMLEĞİN YENİ ANATOMİSİ

200 yıllık moda ve stil tecrübesini günümüz modasına yansıtan Brooks Brothers, markaya özgü detaylarla zenginleştirdiği gömlek modelleriyle kusursuz bir şıklık sunuyor.

Centilmen stillerin en güçlü temsilcileri arasında yer alan Brooks Brothers, modanın oluşumundan bu yana hazır giyimin en önemli parçaları arasında yer alan gömlek modellerini detaylarla özelleştiriyor. Brooks Brothers gömleklerine özel kullanılan kumaşlar, dikiş teknikleri, tercih edilen desen ve modeller hem konfor hem de stil vadediyor.

Brooks Brothers gömlekleri, duruş, renk ve yumuşaklıkta en yüksek standardı sağlayan dünyanın en iyi kotonu olarak bilenen supima kotonundan üretiliyor. Uyumlu çizgilerin esas alındığı Brooks Brothers gömlek modelleri, iç astarı olmayan yumuşak yaka ve düğme iliklenmesini kolaylaştıran manşet detaylarıyla fark yaratıyor.

Brooks Brothers , üç farklı kalıpta "non iron" gömlek modelleriyle tarzına uygun gömlek arayan centilmenlere farklı desen ve dokuma çeşitleriyle zengin seçenekler vadediyor. Geleneksel regular kalıptan vazgeçemeyenlere Madison Fit , slim fit sevenlere Regent fit, İtalyan tarzı ekstra slim tutkunlarınaysa Milano fit'i sunan Brooks Brothers, her vücut tipine ve stile uygun gömlek modelleriyle erkeklere ayrıcalık yaşatıyor.



KUSURSUZ TEKNİK İLE GÖZ ALICI BİR STİL

Tek dikiş özelliği ile dikiş pilesini azaltan ve daha düz bir yüzeyle göz alıcı görünüm yaratan Brooks Brothers gömlekleri, kopmayan düğmeleri ile stilinizden taviz vermiyorsunuz. Centilmenlerin şıklığını garanti altına alan gömlek modelleri, standart kol düğmelerinin daha gerisine konumlandırdığı Brooks Brothers kol düğmeleri ile hem gömlek kollarının daha çok katlanabilmesine olanak sağlıyor hem de olağan mürekkepli kalem kazalarının önüne geçiyor.
Özel büzgü tekniği ile kusursuz gömlek modellerine imza atan Brooks Brothers'ın kol manşetinde yer alan büzgüler ise ürünün orijinalliğini simgeliyor.

YAKA VE MANŞET ÇEŞİTLİLİĞİ

Farklı stil ve kullanım amaçlarını gözeterek hazırlanan Brooks Brothers gömlek modellerinin dört farklı yaka çeşidinin yanı sıra birden fazla manşet çeşidi bulunuyor. Düğmeli polo yaka, kravat yaka, Fransız yaka ve İtalyan yaka modelleri ile hem günlük hem de şık stillerin tercihi olan Brooks Brothers gömlekleri, spor ve kolay kıvırılabilen manşet seçenekleriyle de alternatif oluşturuyor.

KIRIŞMAYAN GÖMLEK TEKNİĞİ

Brooks Brothers, geliştirdiği kumaş teknolojisi ve yeni dikim teknikleri ile kırışmayan gömlek lüksünü modaya sunuyor. Supima pamuğundan üretilen ve tek iğne dikişi sayesinde çok daha düz ve temiz bir görünüme sahip olan non-iron gömlekler, omuz kısmındaki kırışıklıkları da önlüyor.

Brooks Brothers, iki yüzyıldır şıklıktan ödün vermeyen müşterilerine klasik ama bir o kadar da modaya uyan kıyafetler sunmaya devam ediyor.

GÖMLEK ANATOMİSİ

Brooks gömleklerini diğerlerinden ayıran nedir? Cevabı tamamen detaylarda gizli.

SUPİMA KOTONU
En iyi koton olarak bilinen Supima duruş, renk ve yumuşaklıkta en yüksek standardı sağlar.

TEK DİKİŞ
Dikiş büzgüsünü azaltır ve daha düz bir yüzeyle kusursuz görünüm yaratılır.

UYUMLU ÇİZGİLER
Hangi desen olursa olsun, cep deseni, gömlek deseniyle birebir uyumlu bir görünüm yaratır.

ÖZEL PİLE
Markamızın imzası olan kol manşetinin üstündeki pile gerçek bir Brooks olup olmadığının göstergesidir.

KOPMAYAN DÜĞMELER
Düğmelerimiz kopmaz!

GERİYE DİKİLEN KOL DÜĞMESİ
Kol düğmelerimiz normalden biraz daha geriye dikilmiştir. Bu sayede kol daha geriye katlanılabilir ve mürekkepli kalem kazaları azalır.

SİZE EN ÇOK YAKIŞACAK GÖMLEĞİ SEÇİN

Vücudunuza kusursuz şekilde oturan gömleği belirlemenin püf noktalarını öğrenin.

GENEL FİTLİK

▶ Gömlekle vücudunuz arasında her iki tarafta da 2 santimetrelik bir mesafe olmalı. Bundan fazlası size bol geldiğinin işaretidir. Ayakta duruyorken gömleğin bittiği nokta da belinizden 18 santimetre aşağıda olmalı. Ayrıca kollarınızı yukarıya kaldırdığınızda gömlek pantolonunuzun içinden çıkmamalı.

BOYUN

▶ Gömleğinizin düğmelerini sonuna kadar ilikleyin. Bunu yaptıktan sonra bile bir ya da iki parmağınızı boynunuzundan içeri sokabiliyor ve boynunuzu rahatça sağa-sola döndürebiliyor olmalısınız. Eğer bunu yapamıyorsanız, yakası daha bol bir gömlek size daha uygun demektir.

OMUZLAR

▶ Gömleğinizin omuz dikişleri tam da omuzlarınızın üzerinde duruyor olmalı. Daha fazla bir mesafeye fazla bol demektir. Eğer omuz dikişleri omuzlarınızdan daha yüksekteyse, gömlek sizin için fazla dar demektir.

BROOKS BROTHERS FARKI

Brooks Brothers gömleklerde kotonun bir türü olan Supima kullanılır. **GÜÇLÜ AMA YUMUŞAK** olan bu koton yalnızca Amerika'da yetişmektedir. Brooks Brothers, **ÜTÜ GEREKTİRMEYEN** gömleklerin geçmişten bu yana öncüsü olmuştur ve zamanla gelişerek en popüler line'larından biri haline gelmiştir. Ütü gerektirmeyen kumaş uzun sure **KIRIŞIKSIZ BİR GÖRÜNTÜ** vermekle beraber ev bakımını kolaylaştırır.

BU BİR ADVERTORIAL ÇALIŞMADIR

‘WE DON’T USE MACHINES, WE BUILD THEM’

CrossFit Balaban

DEĞİŞİME HAZIRSAN

ARAMIZA KATIL!

CROSSFIT BALABAN

crossfitbalaban.com

bizi takip et ***/crossfitbalaban***

#bestplace2train4sure

ATAŞEHİR
0216 472 05 55

4.LEVENT
0212 279 10 95

SUADİYE
0216 463 00 03

LEFKOŞA
+90 (533) 888 61 90

Seks+ İlişkiler

TUHAF AMA GERÇEK

Bu ilginç bilgilerin ışığında cinsel yaşamınızı gözden geçirmek zorunda kalacaksınız.

"Bunu araştırmak kimin aklına gelmiş ya?" diyerek okuduğunuz tuhaf ama gerçek bilgiler vardır. Her biri denekler ve araştırma gruplarıyla yürütülen, nihayetinde insanlığa bir katkısı olacağı inancıyla yapılan çalışmalar. Kabul edelim, en azından okuması çok eğlenceli. Ortamlarda sohbet konusu açmak için de birebir oluyorlar. Özellikle de seks üzerineyse. Bilimsel yayınlarda yer almış, en tuhaf, en seksi 10 çalışmayı seçtik.

Fotoğraflar: Men's Health Arşivi

1. Daha büyük olması, daha iyi olduğu anlamına gelmiyor.

PLOS One dergisinde yer alan bir çalışma diyor ki, penisiniz ne kadar uzunsa, eşinizin sizi aldatma ihtimali de o kadar artıyor. Şaşırdınız mı? Uzun penislere dair şu gerçeği bilmediğinizdendir: Çalışmaya katılan kadınların da söylediği gibi, uzun bir penis rahatsız edici ve kimi zaman acı verici olabiliyor. Bu durumda kadınların daha küçük ve rahat bir model için arayışa girdiklerini söyleyebiliriz.

2. Elleriniz direksiyonda olsun beyler.

İtiraf zamanı: Sevgilinizle tatile giderken kat ettiğiniz uzun ve boş yollarda, hareket halindeyken yaramazlık yapıyor musunuz? Hayır deseniz de şüpheyle yaklaşacağız çünkü South Dakota Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, insanların direksiyon başındayken dahil oldukları cinsel aktiviteleri araştırmış. Çıkan sonuç bir kamu spotu gerektiren cinsten çünkü seyir halindeki oynaşmaların, araç içinde sürücülerin dikkatini dağıtan ama kazaya karışanların beyan etmekten kaçındığı bir tehlike olduğu ortaya çıkmış. Bu riskli davranışların başında ise oral seks geliyor. Daha da şaşırtıcı olanı, ankete katılan erkeklerin yüzde 11'i araba sürerken boşaldığını bile itiraf etmiş. Artık en sağ şeritte 10 km hızla giden adamlara şüpheyle bakacağız.

3. Hap almayı bıraktıysa, tetikte olun.

Proceedings of the National Academy of Sciences dergisine göre, doğum kontrol hapı almayı bırakan kadınlar arasında, uzun süreli ilişkide oldukları partnerlerine olan ilgilerinin azalması veya tamamen bitmesi durumu, yaygın olarak görülüyor. Haplar kadınların hormon seviyeleriyle oynadığı için, bir erkekte aradıkları fiziksel ve karakteristik özellikler değişebiliyormuş.

4. Ortamdaki erkekler ne yapıyorsa, siz tam tersini yapın, kazanın.

Sakal modasının gittiği yön belli, ortalık uzun sakallı adamlardan geçilmiyor. Kirli sakalın modası da geçmiyor, sinekkaydı tıraşlı, top sakallı adamlar da görüyoruz hâlâ. Peki kadınlar en çok hangisini beğeniyor? Birkaç ayda bir, bu sorunun cevabını bulduğunu iddia eden anketler ve araştırmalar çıkıyor. Ama Avustralya'da yapılan bir araştırma, bu konuyu daha pratik bir yaklaşımla ele aldı. Kadınlar erkeklerin yüzünde ne arıyor biliyor musunuz? Bireysellik. Açalım: Çalıştığınız ofiste uzun sakallı adamlar çoğunluktaysa, siz tıraşlı yüzünüzle fark yaratarak kazanacaksınız. Kirli sakal daha popülerse, siz uzatacaksınız.

5. Kokusuna bak, siyasi görüşünü söyle.

Politik olarak karşıt görüşten biriyle sevgili olur muydunuz? Siz bu soruya bir yanıt düşünedurun, bu konuda bir seçim şansınız bile olmayabilir. Genleriniz ile doğal vücut kokunuz ve feromonlarınız arasında meydana gelen tuhaf etkileşim yüzünden, siyasi görüşlerinizi paylaşan birine çekim duymaya (ve birlikte olmaya) daha meyilli oluyorsunuz. Brown Üniversitesi'nin çalışmasında, muhafazakarların ve liberallerin, aynı partiden deneklerin doğal ten kokularını daha çekici buldukları gözlendi. Benzer şekilde rakip partiden insanların kokularını ise itici buldular.

6. Topuklu ayakkabı zayıf noktamız.

Fransız araştırmacılar, topuklu ayakkabıları zihnimize nasıl kodladığımı ortaya seren güzel bir çalışma yaptılar. Baştan ayağa fiziksel özellikleri ve kıyafetleri benzer olan bir grup kadının yarısı babet, yarısı topuklu ayakkabı giydi. Ardından sokağa çıkıp rastgele erkeklere yol tarifi sordular. Topuklu ayakkabı giyen kadınlara yardım eden erkeklerin oranı yüzde 83 oldu. Fakat aynı yardımseverlik babet giyen kadınlara karşı sergilenmedi, oran yüzde 47'de kaldı.

7. Sırtınızın durumuna göre pozisyon alın.

Sırt probleminiz varsa, en az zorlayacak seks pozisyonlarını bilseniz iyi olur. Sizin için bunu düşünen Waterloo Üniversitesi araştırmacıları, birkaç tane kadın ve erkekten laboratuvar ortamında bu seks pozisyonlarına girmelerini rica etmişler. O esnada katılımcıların omurga kinematik profillerinin ölçümlerini almışlar ve baskı olup olmadığını incelemişler. Uzmanlar, öne eğilmek canınızı acıtıyorsa, doggy stilinde rahat edeceğiniz sonucuna ulaşmışlar. Yan duracağınız pozisyonlardan ise kaçının çünkü yükün büyük bölümü omurganıza biner. Geriye doğru yaslanmaksa sizi üzen, yan pozisyonlara geçin.

8. Tek gecelik ilişkiler, antidepresan etkisi yaratıyor.

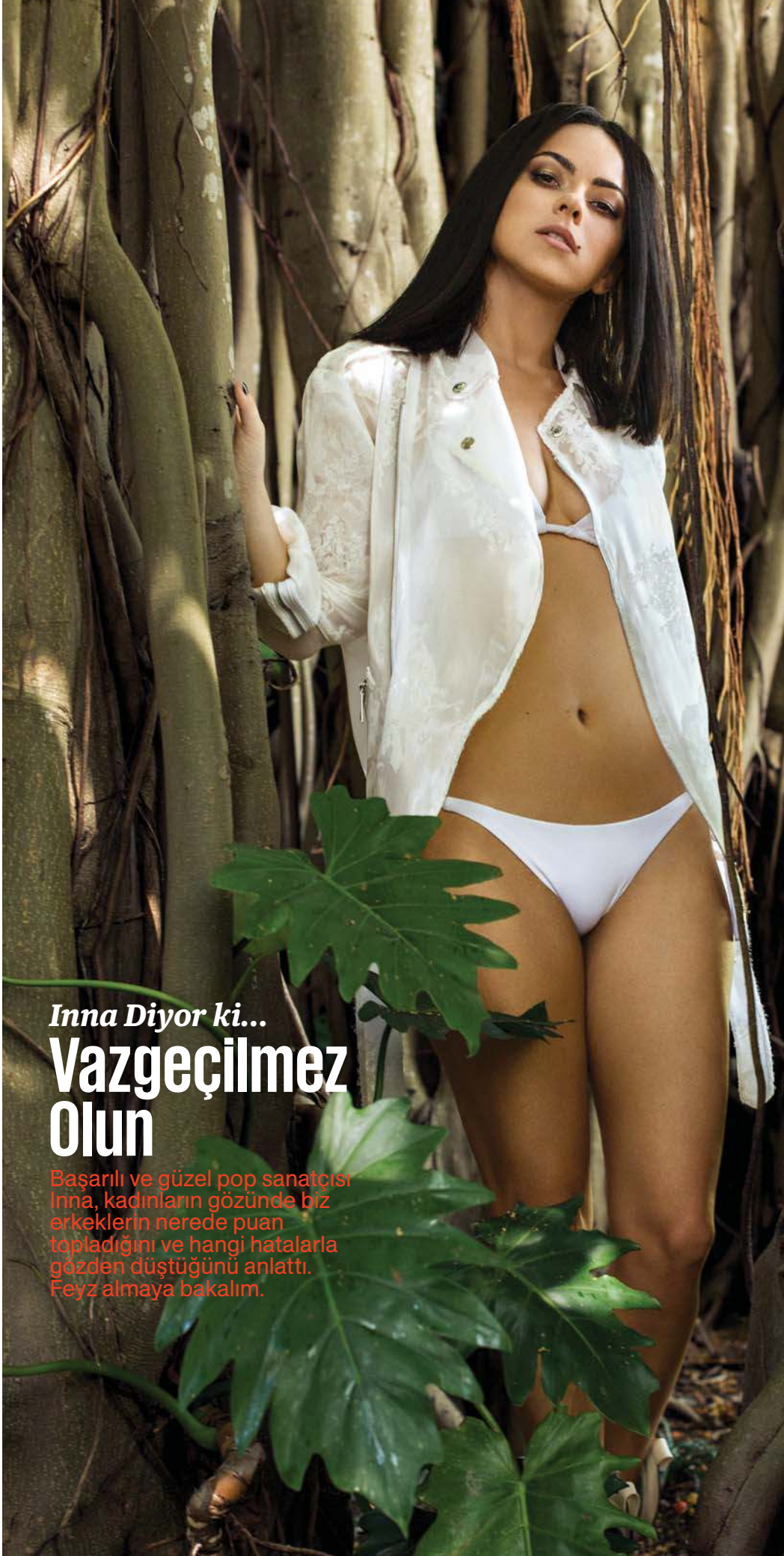
Tek atımlık ilişkilerin kötü bir şöhreti var. Cinsel yolla bulaşan hastalıkları, ilişki sonrası yaşanan tuhaf vedalaşma anını düşününce, haksız sayılmazlar. Ama Cornell Üniversitesi ile NYU'nun ortak çalışması, "Olaya bir de şu açıdan bakın" diyor: Tek gecelik ilişkilere ve flörtlere kapılan insanlar, duygusal bağ olmadan temas kurduklarında anksiyete ve depresyon belirtileri azalıyor, özgüvenleri yükseliyor. Ayrıca hayattan zevk alma konusunda birlikte oldukları kişileri de etkiliyorlar.

9. Elinizi bulaşık süngerinden yavaşça çekin.

Ev işlerine yardım etmemekle suçlanan erkeklerin elini güçlendirecek ve onlara iyi bir bahane olacak bir araştırma geliyor. The American Sociological Review'da yer alan bir çalışmaya göre, bir çift ev işlerini ve sorumlulukları ne kadar çok paylaşırsa, o kadar az seks yapıyorlar. Araştırmanın yazarları temizlik, çamaşır katlama ve yerleri süpürme gibi "kadın işi" görülen görevleri yerine getiren erkeklerin, bir ay boyunca eşleriyle 1,5 kat daha az seks yaptıklarını söylüyor. Kime kıyasla? "Ben yapmam!" diye direten erkeklere kıyasla tabii.

10. "Ruh eşi" inancı sizi mutsuz edebilir.

Partnerinizi çok seviyor, onu ruh eşiniz olarak görüyor olabilirsiniz. "Ne mutlu size" demek isterdik ama Toronto Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, mutsuzluğa davetiye çıkardığınızı söylüyor. Nasıl olduğunu açıklayalım: Tüm çiftler zor dönemlerden geçer. Ve siz partnerinizi ruh eşiniz olarak gördüğünüzde, bu sorunlar gözünüzde olduğundan daha çok büyür, kaybetme korkusunu daha çok yaşarsınız. Öte yandan onu bir ilah gibi görmediğinizde, anlaşmazlıkları alttan almanız ve aşmanız daha da kolaylaşıyormuş.



Inna Diyor ki...

Vazgeçilmez Olun

Başarılı ve güzel pop sanatçısı Inna, kadınların gözünde biz erkeklerin nerede puan topladığını ve hangi hatalarla gözden düştüğünü anlattı. Feyz almaya bakalım.

OLMAZSA OLMAZ ÜÇLÜ

Sözüne güvenilir, kibar ve işi konusunda tutkulu erkekler beni etkiler. Bana güvenin, birçok kadın da bu konuda benimle tam olarak aynı fikirde.

KUSURSUZ RANDEVU

Kadınlar bir erkekle ilk kez randevuya çıktıklarında, daha önce bilmedikleri bir yere götürülmekten hoşlanırlar. Çok pahalı ve fiyakalı bir yer olmak zorunda olduğunu da düşünmeyin. Kendine has bir havası olan, cool bir mekân yeterli.

AFFEDİLMEZ HATA

İlk randevuda beni karşımdaki erkekten tamamen soğutan şey, kaba ve uygunsuz davranmasıdır. Bunu yaparsa, ikinci bir randevuyu koparması imkânsız diyebilirim. Bununla birlikte herhangi bir konuda yalan söylediğini hissedersem de şansı kalmaz.

ÖZGÜVEN DEYİP GEÇME

Kendine güvenen erkekler benim için her zaman daha çekicidir. Ama özgüvenli bir erkekle kibirli bir erkek olmak arasındaki çizgiyi bilmek çok önemli. Bunların ikisi bambaşka şeylerdir. Önemli olan kendinize olan güveninizi gösterirken, alçakgönüllü olmayı da becerebilmek.

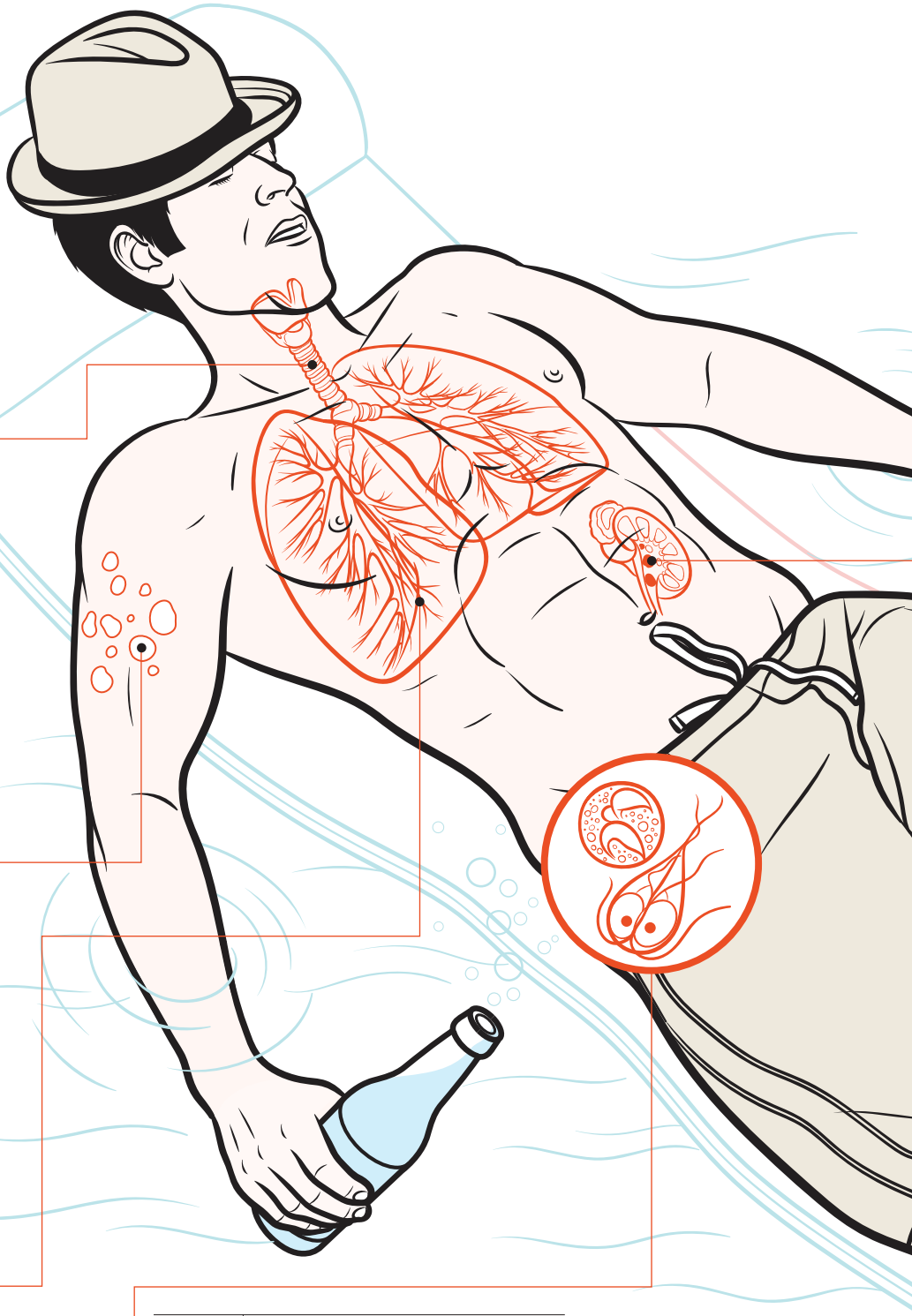
DIŞ GÖRÜNÜM DE ÖNEMLİ

Erkekler dış görünüme ne kadar önem veriyorsa, kadınlar da o kadar önem verir. Aksini söyleyenlere inanmayın. Zaten demin bahsettiğim özgüven konusunda dış görünümün de katkısı büyük. Bir erkek kendine bakıyorsa ve vücuduna değer veriyorsa, bu kendine saygısını gösterir. Bu da kadınlar için önemli bir kriter.

Yazın Keyif Kaçıran 8 Risk

Yaz mevsiminin sinsi hastalıklarına karşı kendinizi koruyun.

Derleyen: Derya Kuş Yavuz



1 BOĞULMA

Rahat Yatağınızda Başınıza Gelebilir

Daha sinsi olan kuru boğulmadan bahsediyoruz. İkincil boğulma da deniyor ve su yuttuktan saatler sonra gerçekleşiyor. Kuru boğulmada gırtlaktaki kaslar kasılarak hava yolunu kapatıyor. Yutulan su akciğerlerde birikip nefes almayı engelliyor.

▸ **ÇÖZÜM YOLU** Su şakalarını abartmayın. Araştırmaya göre, yüzünüze çarpan su daha çok su yutmanıza yol açıyor. Yüzdükten saatler sonra alışılmadık bir yorgunluk, öksürük, solgunluk, dudak morarması ve nefes darlığı fark ederseniz yardım isteyin.

2 LEKELENME

Göğüs, Sırt ve Omuzlarda Beyaz Lekeler

Tinea versicolor hastalığının işaretidir. Bir yıl boyunca cildinizde (görünmeden) yaşayabilen bir mantar türü neden olur. Dermatolog Dr. Tsippora Shainhouse "Teniniz bronzlaştığında ortaya çıkıyor çünkü mantarın yol açtığı lekeler koyulaşmıyor" diyor.

▸ **ÇÖZÜM YOLU** Mantarı öldürmek için bir ay boyunca kepek şampuanını duş jeli olarak kullanın. Şampuanın selenyum sülfat veya ketokonazol içermesi gerekiyor. Eğer lekeler altı hafta içinde geçmezse, daha güçlü bir tedavi için doktora başvurun.

3 NEFES DARLIĞI

Parça Tesirli Bombadan Kaynaklı Astım Krizi

Rüzgârlı veya fırtınalı yaz günlerinde polen tanelerinin kabukları çatlar ve içindeki minik partiküller havaya yayılmaya başlar. Bu partikülleri solumak fırtına astımı denilen, bir seferde binlerce insanı etkileyen bir astım salgınına yol açabiliyor.

▸ **ÇÖZÜM YOLU** Fırtınalı havadan 24 saat sonraya kadar dışarıda zaman geçirmemeye bakın. Alerji uzmanı Purvi Parikh, dışarı çıktığınızda nefes güçlüğü çekiyorsanız (bir cümleyi bitirmekte zorlanma gibi) acil servise gitmenizi öneriyor.

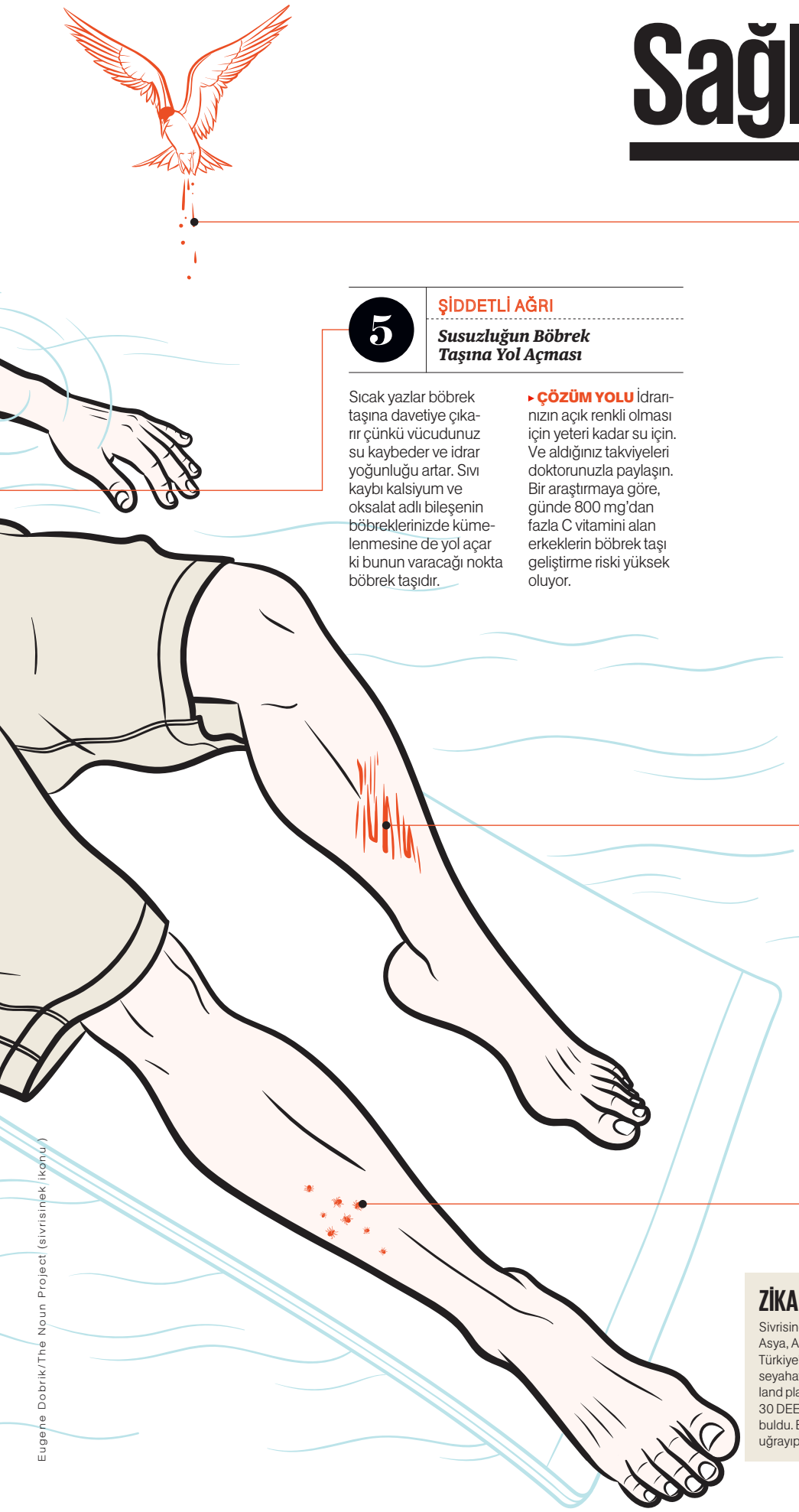
4 İSHAL

Yüzdükten Birkaç Gün Sonra Bağırsak Rahatsızlığı

Halka açık havuzlarda Giardia ve Cryptosporidium gibi mikroskobik parazitlerin üremesi engellenemez ve bu sudan bir yudum bile yutmak hasta olmanız için fazlasıyla yeterlidir. Kusma ve ishal gibi çirkin sonuçlarla karşılaşabilirsiniz.

▸ **ÇÖZÜM YOLU** Havuz suyunu ağzınıza almamaya çalışın, çocuğunuz iki hafta öncesine kadar ishal yaşadıysa havuza sokmayın. Havuz temiz ve bakımlı olsa dahi çevre uzmanı Laura Supees klorun bu parazitleri öldüremeyeceğini söylüyor.

İLLÜSTRASYON: JAMESON SIMPSON



Eugene Dobrik/The Noun Project (sivrisinek ikonu)

5 ŞİDDETLİ AĞRI

Susuzluğun Böbrek Taşına Yol Açması

Sıcak yazlar böbrek taşına davetiye çıkarır çünkü vücudunuz su kaybeder ve idrar yoğunluğu artar. Sıvı kaybı kalsiyum ve oksalat adlı bileşenin böbreklerinizde kümelenmesine de yol açar ki bunun varacağı nokta böbrek taşıdır.

▸ ÇÖZÜM YOLU İdrarınızın açık renkli olması için yeteri kadar su için. Ve aldığınız takviyeleri doktorunuzla paylaşın. Bir araştırmaya göre, günde 800 mg'dan fazla C vitamini alan erkeklerin böbrek taşı geliştirme riski yüksek oluyor.

6 YORGUNLUK

Nezle Gibi Görünen Mantar Hastalığı

Yarasa ve kuşların dışkılarının düştüğü topraklardaki bir mantar türü, mağaracılarda görülen histoplazmoz hastalığına yol açıyor. Toprakta bulunan Coccidioides mantarı da ateşli akciğer enfeksiyonuna yol açıyor. Rüzgâr toprakaki bu mantarları havaya taşıyor.

▸ ÇÖZÜM YOLU Eğer yaz tatillerini mağara gezileriyle süslemeyi seviyorsanız ellerinizi ağzınızdan uzak tutun. Zira nezle gibi bu mantar hastalığı da böyle bulaşıyor. Daha iyisi, N95 respiratör maskesi takarak zararlı mantarları soluma ihtimalini en aza indirin.

7 KUSMA

Okyanusa Saklanmış Can Sıkıcı Bakteriler

Okyanus Vibrio adlı bakteriyle doludur ve yanlış türlerine denk geldiyseniz, bedeninizdeki küçük bir kesik ağır bir cilt enfeksiyonuna dönüşebilir. Bu bakteri, okyanusta avlanıp masanıza çiğ olarak gelen deniz ürünlerinde de bulunabiliyor ve midenizi riske atıyor.

▸ ÇÖZÜM YOLU Bedeninizde tam kapanmamış herhangi bir yara varsa okyanustan uzak durun. Eğer suyun içinde yaralanırsanız o bölgeyi hemen tuzla temizleyin. Akşam yemeğinde ise istiridyenizi çiğ değil, ızgara, fırınlanmış veya haşlanmış isteyin.

8 ÜŞÜME

Geride Bir Hastalık Bırakan Kan Emici Keneler

Her yıl havalar ısınıp dışarıda geçirilen zaman arttıkça, yüzlerce kene vakası görülür. Bunların büyük çoğunluğu semptomların (ateş, üşüme, baş ağrısı ve bitkinlik) fark edilmemesinden veya farklı hastalıklarla karıştırılmasından kaynaklanıyor.

▸ ÇÖZÜM YOLU Şıklığı boş verip pantolonu çorapların içine sokun. İçeriye girdiğinizde bedeninizi etraflıca kontrol edin. Kene vakaları üzerine çalışan Dr. Steven Callister en büyük riskin üst gövdede olduğunu söylüyor. Isırıldığınızı düşünüyorsanız test yaptırın.

ZİKA VİRÜSÜNE DİKKAT

Sivrisineklerden bulaşan Zika virüsünü duymuş muydunuz? Asya, Amerika ve Afrika kıtalarında yaygın olan virüs henüz Türkiye'ye bulaşmış değil ancak Sağlık Bakanlığı bu ülkelere seyahat edecekleri uyarıyor zira bu hastalığın aşısı daha bulunmadı. (Tayland planını gözden geçirseniz iyi olur.) Ama California Üniversitesi yüzde 30 DEET maddesi içeren sinek kovucuların Zika virüsüyle baş edebildiğini buldu. Bu ülkelere seyahat ettiğinizde ilk işiniz havaalanındaki eczaneye uğrayıp yüzde 30 DEET içeren bir koruyucu ürün almak olsun.

İlk Görüşte Etkile

Özel bakım tüyolarımızla unutulmaz bir ilk izlenim yaratın. Yazı: Derya Kuş Yavuz

Çıkmadan son anda dişlerinizi fırçalamayı hatırladınız diye hayati bir hamleyle tüm puanları toplayacağınızı düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. *MH* moda ve bakım direktörü Sandra Nygaard kadınların fena hâlde detaycı olduğunu hatırlatıyor: "Haberiniz bile olmadan 10 saniye içinde etkileyici ya da berbat bir ilk izlenim bırakmış olabilirsiniz." Kadınların bir erkekte ilk neye dikkat ettiği kişiden kişiye göre değişse de, size ilk intibada kaybettirecek beş bakım hatasını ve yapmanız gerekenleri not edin.

1. Burun, Kulak ve Kaş Kılları

Kaşınızın tam olarak nerede başlayıp nerede bittiğini söyleyemiyor musunuz? O hemen söyler. Kaş çevresindeki düzensiz kıllar, kulak ve burundaki gibi yüzünüzdeki inatçı kıllarla birlikte sizi anında bakımsız bir adam yapar. Geçen yıl *Women's Health* ABD edisyonu okurlarıyla yapılan bir ankete katılan kadınlar, burun kılı görünen bir erkekle ilgilenmektense, ağzı kokan bir erkeği tercih edeceklerini söyledi.

BUNU YAPIN Eğik uçlu bir cımbızla kaşınızın çevresindeki tüyleri çekip alın. Aynı şeyi burun ve kulak kılları için de yapın. Cımbızla ulaşması zor noktalar için Braun EN10 Kulak Burun Tüy Kesme Makinesi gibi bir cihaz işinizi oldukça kolaylaştırabilir *(59,90 TL, teknosa.com).*

2. Dişler

Dişler kadınların ilk dikkatini çeken noktalardan bir diğeri, ki bu gayet anlaşılır. Genellikle göz seviyesine denk gelir. 200 Women's Health okurunun katıldığı ankette, "Karşı cinste gözünüze çarpan ilk şey nedir?" sorusuna verilen cevaplarda gülümseme ikinci sırada yer alıyor. Üçüncü sırada ise dişler. Pittsburgh Üniversitesi araştırmacılarına göre, gülümseyerek daha güvenilir bir imaj yaratıyorsunuz. İnci gibi parlak bir gülüşle ona daha ilk görüşte kendini rahat hissettirin.

BUNU YAPIN Beyazlatın. Colgate Optik Beyaz Extra Güç Diş Macunu StainPro teknolojisiyle yeni leke oluşumunu engelleyerek, düzenli kullanımla dişlerinizin daha beyaz görünmesini sağlıyor *(21,95 TL, marketlerde).*

3. Ense Kılları

Şikago'da bulunan erkek güzellik salonu 316 Club'ın kurucu ortağı Greg Savarese, "Kadınlar temiz bir ense tıraşını anında fark eder. Çünkü kendi bakım ve güzellikleriyle o kadar detaylı ilgilenirler ki, aynı detaylı teftişten erkekler de nasibini alır" diyor. Uzamış ve düzensiz ense tıraşı görünümünüzü arkadan vuran bir düşman gibidir. Özellikle uzun kesimli bir saç modeli kullanıyorsanız, ense bakımına daha çok eğilmeniz gerekir. Aksi hâlde plazalar içindeki mağara adamı muamelesi görebilirsiniz.

BUNU YAPIN Saç kesimleri arasında ensenizi temizlemesi için berberinize uğrayın. Sizden normal kesim parası almayacaktır. Ayrıca kesim ve düzeltmek için kendisini daha uzun aralıklarla ziyaret etmenize yarar.

4. Tırnaklar

Profesyonel ya da kişisel, tüm ilişkiler el sıkışarak başlar. Bu yüzden Savarese tırnak bakımının hayati olduğunun altını çiziyor. Açık olalım, hiçbir kadın tırnaklarıyla aylarca ormanda yaşam savaşı vermiş gibi duran adamla el sıkışmak istemez.

BUNU YAPIN Maniküre gitmek için cesaretinizi toplayın. Bu konuda tutucu ya da utangaç davranmayın. Eğer işinde iyi bir yer seçerseniz, ödülünüz tırnak bakımı sırasında küçük de bir el ve bilek masajı olacaktır. Manikürcünüz tırnak güçlendirici bir şeffaf jel sürmeyi teklif edebilir. İstemiyorsanız sadece tırnak boyu ve kütiküllerle ilgilenmesini söyleyin.

5. Koku

Savarese, bir ürünü biraz abartsanız bile kadınların bunu hemen fark edeceğini söylüyor. İşin kötüsü bu sadece parfüm veya deodorantlar için geçerli değil. Spor salonundan çıkarken kullandığınız yoğun kokulu duş jellerine de dikkat edin. Vücudunuzdan yayılan sentetik parfüm kokularıyla karşınızdaki kadını cezbetmek yerine, yere devirmek istemezsiniz. Çok yoğun kokulu duş jelleri ve sabunlar genellikle hızlı patlar ama çabuk sönerler.

BUNU YAPIN Aşırı parfümlü olmayan basit, hatta parfümsüz duş jeli veya sabun kullanın. Nivea Creme Care Cilt Sabunu'nu deneyin *(2 TL, sanalmarket.com.tr).*

100 MİLYONLUK DÖVÜŞ

Profesyonel bokstan namağlup emekli olan Floyd Mayweather Jr., iki yıl sonra Conor McGregor için ringe dönüyor. İkili 26 Ağustos'ta Las Vegas'ta kapışacak. Yazı: Uğur Mutlu

Aylarca konuşuldu, iki taraf sürekli olarak birbirine sataştı ve nihayet tarih kesinleşti. Profesyonel boksta 26'sı nakavtla olmak üzere 49 maçın tamamını kazanan ABD'li boksör Floyd Mayweather Jr., sekizgen MMA ringinin İrlandalı haşin çocuğu Conor McGregor'la Las Vegas'ta karşı karşıya gelecek. Katıldığı her basın toplantısı, söylediği her söz ve attığı her tweet olay olan McGregor, henüz yenilgisi bulunmayan Floyd Mayweather Jr.'ı kendi silahıyla vurmaya hazırlanıyor. Dünyanın gözünü diktiği bu karşılaşmada herkes tecrübesi nedeniyle 40 yaşındaki Mayweather'ı favori görse de, kafeste çıktığı 24 maçın 21'ini kazanan ve ilk kez ringe çıkacak olan McGregor'ın sürpriz yapıp yapmayacağı gerçekten merak konusu.

FOTOĞRAFLAR: MEN'S HEALTH ARŞİVİ

50-0 İÇİN RİNGE DÖNÜYOR

En son 12 Eylül 2015'te ringe çıkan ve ABD'li boksör Andre Berto'yu hakem kararıyla mağlup edip emekliye ayrılan Mayweather, McGregor'ın ısrarına dayanamayıp anlaşmayı kabul etti. Kazanması halinde yaklaşık 100 milyon sterlini cebine koyacak olan 40 yaşındaki Mayweather'ın bu denli büyük bir paranın yanında iki hedefi daha var: Kariyerini 50-0'lık bir istatistikle tamamlamak ve McGregor'ı susturmak. Etkili savunmasıyla ön plana çıkan ve henüz hiçbir boksör tarafından bileği bükülmeyen Mayweather, McGregor karşısında kendi tarzında dövüşecek olmanın avantajını kullanmaya çalışacak. Ancak yine de neyin ne olacağı hiç belli değil. Zira McGregor da ölümcül dövüş stili ve yüksek nakavt yüzdesiyle dikkatleri üzerine çekiyor.

Floyd Mayweather Jr.

BOY:	173 CM
YAŞ:	40
GALİBİYET:	49 (26 NAKAVT)
YENİLGİ:	0
BERABERLİK:	0
ÜLKE:	ABD

İLK DEFA BOKS YAPACAK

Kariyerindeki nakavtların neredeyse tamamını (18'de 16) yumrukla alan McGregor ise ilk defa boks ringine çıkıyor olmanın heyecanını yaşıyor. Bu kez birçok uzvunu kullanmaktan mahrum kalacak olan McGregor, yine de kendinden emin. İlk profesyonel boks maçında kazanırsa 100 milyon avro alacak ve favori görülmese dahi birçok kişinin desteğini almış durumda. Bunlardan biri de WBA, WBO, IBF ve IBO kemerlerinin eski sahibi İngiliz Boksör Tyson Fury. Fury, yaptığı açıklamada McGregor'un Mayweather'ı 35 saniye içinde nakavt edeceğini söylerken, İrlandalı dövüşçünün arkasında olduğunu belirtti. Profesyonel boksta tam bir kapalı kutu olan hırçın dövüşçü McGregor'ın T-Mobile Arena'da, Mayweather karşısında ne yapacağını 26 Ağustos'ta hep beraber göreceğiz.

Conor McGregor

BOY:	172 CM
YAŞ:	28
GALİBİYET:	21 (18 NAKAVT)
YENİLGİ:	3
BERABERLİK:	0
ÜLKE:	İRLANDA

MEN'S HEALTH İKON

CORY RICHARDS

Ünlü tırmanışçı, sürdüğü vahşi yaşamda şöyle bir geriye dönüp bakıyor (ama asla aşağıya değil!)

YAZI: TOM FOSTER DERLEYEN: UĞUR MUTLU

DAĞCI, *NATIONAL GEOGRAPHIC* FOTOĞRAFÇISI ve Eddie Bauer sporcusu olan Cory Richards, kışın ortasında Everest Dağı'nın 8 bininci metresine çıkıp Snap atan biri. Üstelik ekstra oksijen takviyesi kullanmadan. Dağlara ve çığlara meydan okuyan 35 yaşındaki Richards'ı deniz seviyesinde yakaladık.

MEN'S HEALTH: **Dağlardan öğrenip medeniyette uyguladığın taktikler var mı?**

CORY RICHARDS: Önemli tırmanışlar yapmaya başladığım zamanlarda Barry Blanchard ismindeki bir dağcı bana şöyle demişti: "Tırmanışın her anını daha önceden yaptığın şeylermiş gibi düşün." Bir tırmanışın her bir bölümünü, daha önce yapmayı başardığınız başka bir eylemle özdeşleştirin. Örneğin Tibet'teki ana kamptan daha yüksekteki ileri seviye kampa ulaşma mücadelesini, tamamlamayı başardığınız ilk trekking tecrübeniz gibi düşünün. Yani yaptığınız işi küçük aşamalara bölerek ilerleyin. Böylelikle doğrudan hedefin kendisine değil, ulaşma sürecine odaklanabilirsiniz. "Uber adında bir uygulama yaratıp milyarder olacağım" diyerek yola çıkmak yerine, "Süper bir fikrim var ama önce bir aplikasyonun nasıl tasarlandığını öğrenmem gerekiyor" deyin.

Fitness'a da bu bakış açısıyla yaklaşabilir miyiz?

Tek yapabileceğiniz, hepimizin tek yapabileceği şey, şu an takvimimizde hangi iş varsa onu yapmaktır. İnsanlar böyle fit oluyor. Bugün spor salonuna giderek. Bu davranışın sonuçları biriktikçe, vücutlarını dönüştürüyorlar. Olduğunuzdan daha iyi olmayı umut etmeyi bırakın. Her gün salona giderseniz, zamanla değişeceksiniz zaten.

Bir çığdan kurtuldun fakat travma sonrası stres bozukluğu yaşadın. Evliliğin, sponsorlukların ve işin zarar gördü. Nasıl bir ders çıkardın?

Miktarı ne olursa olsun hiçbir para, başarı, ümitsizlik ya da yoldan çıkma, sizi sıkıntılardan kurtarmaz. Tıpkı onca ilaç, seks ve duygusallık gibi. Her şey gider, derdiniz size kalır. Sorununuzun haricindeki her şey birer maskedir. Sıkıntılarınızı egonuzla, paranızla veya giyim kuşamınızla örtmeye çalıştığınızda, bu şeylerin yokluğunda daha fazla boşluğa düşersiniz. Çünkü büyük sıkıntılarla bu tarz bir savaş vermek, onları çözememenizle sonuçlanabilir.

Bu gibi durumlarda sıradan bir kimse neler yapabilir?

Güvende olmadığınızı bildiğiniz zaman, aslında güvendesiniz demektir. "Nerede olmadığımı bilmiyorum" dediğiniz anda ise aynen orada olursunuz. Kötü bir durumda olduğunuzu düşünmek, iyi anlarınızın da olduğu anlamına gelir ve bu durumu kabul edecek alçakgönüllülüğe sahipseniz, bulunduğunuz yer, yolculuğunuzu özümseyip ona devam ettiğiniz yer haline gelir.

Seyahatlerinde yerel kültürlerle tanışma şansı buluyorsun.

Aldığım en büyük ders, farklılığa açılmak oldu. Cinsiyet değiştirmiş insanlarla diyalog kurmaya çabalayın. Sizi korkutan şeylerle bütünleşin. Farklı dinlere mensup kişilerle zaman geçirin ve gerçekte nasıl olduklarını görün. Onlar da herkes gibi ailelerini geçindirmek, iyi işlerde çalışmak istiyorlar. Arkadaşlık ve din ilişkisi birbirinden bağımsız olabilir.

Yani korkulacak bir şey yok?

Korkunun yerini meraka bırakmak iyidir. Merak bilginizin artmasına ve sorularınızın cevaplanmasına önayak olur. Birçok büyüleyici hayvan var ve biz de onlardan biriyiz. İnsan gerçekten gezegendeki en çılgın, cool ve fevkalade canlı. Gerçekten büyüleyiciyiz.

Ergenlik dönemindeyken sokakta yaşıyordun. Bu seni nasıl etkiledi?

İnsanların çöp tenekesini karıştıranları gördüğünde verdikleri tepkiyi değiştirmek için mücadele veriyorum. Bu kişilere bağımlı, başarısız, kötü, evsiz ve korkutucu gözüyle bakılmasındansa; insan, primat, sokak temizleyen adam, hayatta kalmaya çalışan kişi gözüyle bakılmasından yanayım. Pragmatik bir bakış açısını benimserseniz, rahatlıkla empati kurabilirsiniz. Yaptıkları şey hayvanların yem aramasından farksız. Böyle bakarsanız insanları yargılamaz ve istedikleri gibi yaşamalarına yardımcı olursunuz.

Wraith Black Badge Türkiye'de

Rolls Royce Motor Cars İstanbul, ilk Wraith Black Badge'i Türkiye'ye getirdi.

Düzenlenen basın toplantısı ile tanıtımı yapılan aracın özellikleri, Rolls Royce Motor Cars Doğu Avrupa Kurumsal İlişkiler Direktörü Frank Tiemann ve Rolls Royce Motor Cars İstanbul Marka Müdürü Hilal Aysal tarafından katılımcılarla paylaşıldı. Toplantıda yeni modele Türkiye'den de siparişlerin olduğu bilgisi verilirken, Wraith ve Ghost'un mevcut olan Black Badge sürümlerinin, bu aydan itibaren Türk koleksiyonerlerine teslim edileceği belirtildi.

Diğer modellere göre daha koyu bir renge sahip olan Wraith Black Badge'in ön ızgara çevresi, bagaj kapağı, alt hava girişindeki son işlemci ve egzoz, karartılmış krom özelliğine sahip. Buna ek olarak, her Black Badge motorlu otomobilin ön, yan ve arkasındaki ünlü Rolls-Royce logosu, Rolls-Royce'un "Black Badge" isimli alternatif gerçekliğe girmesiyle öne çıkıyor ve siyah zemin üzerinde gümüş halini alıyor. Marka yeni modelinde simgesini de değiştirmiş durumda.

TEK SEÇENEK SİYAH DEĞİL

Yeni model hakkında ayrıntılı bilgi veren Rolls Royce Motor Cars İstanbul Marka Müdürü Hilal Aysal, gelişen dünya ile birlikte yeni kullanıcıların gün geçtikçe daha farklı isteklerde bulunmaya başladıklarını söyledi. Son modelin de bu istekler doğrultusunda ortaya çıktığını dile getiren Aysal, "İnsanların hızlı gelişen dünyada artık çok fazla vakitleri yok, her saniye her yerde olmak zorundalar. Aslında bu model, markanın ikinci kişiliğini yansıtıyor. Daha asi, daha sert, daha dinamik ve daha hızlı bir görünüme sahip. Özellikle dizaynında değişiklikler mevcut. Ön ızgaranın ve öndeki heykelin koyu krom olması, içerde karbon fiber bir yapının kullanıcıyı karşılaması ve araçta bu modele özel bir logonun olması ilk başta göze çarpan detaylar" diye konuştu.

1 MİLYON AVROYU AŞAN FİYAT

Aracın kişinin isteğine göre farklı renklerde de üretilebileceğini belirten Aysal, "Koyu kromların kalıcı olması, heykelin ve logonun değişmemesi koşuluyla kişi istediği renkte ve özellikle tercih yapabilir" dedi. Aracın başlangıç fiyatını vergiler dahilinde 971 bin avro olarak ifade eden Aysal, "Burada tanıttığımız aracın satış fiyatı ise aksesuar ve vergiler dahil olmak üzere 1 milyon 88 bin 883 avro" dedi.

"AMACIMIZ REKOR KIRMAK DEĞİL, KİŞİYE ÖZGÜ ARAÇ ÜRETMEK"

Marka olarak önceliklerinin rekor üstüne rekor kırmak olmadığını dile getiren Aysal, "Biz daha kişiye özel ve özgün araçlar üretiyoruz. Bu nedenle araçların sayısının çok olmasından ziyade kişiye özel olması bizim için daha önemli" diyerek konuşmasını noktaladı.

Dünyada iz bırakmış Freddie Mercury, Elton John, Coco Chanel, Howard Hughes, Yves Saint Laurent gibi iş, moda, eğlence dünyasının önde gelen isimlerinin de birer Rolls Royce kullanıcısı olduklarını hatırlatan Frank Tiemann, "Bu isimler yaptıkları işlerde sınır tanımayan kişilerdi. Yeni nesiller de yavaşlamak bilmeyen bir hayat temposu ile yaşıyorlar. Bunlardan ilham alarak biz de kendi sınırlarımızı zorluyoruz ve Black Badge modelini de bu ilhamla geliştirdik" ifadelerinde bulundu.

İSTANBUL ROYAL MOTORS HAKKINDA

1982 yılında İstanbul'da kurulan Royal Motors, lüks araç ithalatı ve pazarlaması alanında yılların getirdiği deneyim ve yüksek hizmet kalitesi ile saygın bir konuma sahip. Değerlerinin odağında müşteri memnuniyeti ilkesini barındırıyor.

Avrupa'nın ve Amerika'nın en ünlü markalarından oluşan geniş portföyünde özel sipariş araçlar, stok araçlar ve İkinci el araçlar bulunuyor. Dünyanın en prestijli otomobil markası olan Rolls-Royce Motor Cars'ın Türkiye distribütörü olan Royal Motors; ayrıca Bentley, Aston Martin, Mercedes, Lamborghini, Cadillac ve Porsche gibi lüks araçlar ile hizmet veriyor.

Yurt içi ve yurt dışı operasyonlarında dünyanın en seçkin araçları ile hizmet veren Royal Motors, müşterileri ile seneleri geride bırakan, güvene dayalı uzun süreli ilişkiler kuruyor.

Le Mans Pilotlarının Performans Sırları

24 saatlik yarışta dayanıklılık şovu yapan pilotlar, çok özel bir eğitimden geçiyor.

Dünyanın en zorlu ve dayanıklılık gerektiren otomobil yarışlarından biri olan Le Mans Yarışları 94 yıldır tüm dünyada büyük ilgiyle takip ediliyor. Motor sporlarının en prestijli, zorlu ve görkemli mücadelelerinden Le Mans'ta pilotlar, yarışı tamamlamak ve başarılı olmak için zorlu şartlara göğüs gererken, yarış öncesinde de özel bir eğitim programı uyguluyorlar.

Le Mans'ta Ford Chip Ganassi Racing Team adıyla Ford performans aracı GT'nin direksiyonunda yarışan pilotlardan Andy Priaulx ile Harry Tincknell ve Ford Motorsporları Fitness Uzmanı John Camilleri, pilotların üst seviyede fiziksel dayanıklılık ve kondisyon gerektiren bu zorlu yarışa nasıl hazırlandıklarını ve ne gibi zorluklara göğüs gerdiklerini *Men's Health* okurlarıyla paylaştı.

TEMEL ŞARTLAR: DAYANIKLILIK VE KOORDİNASYON

Günümüzde birçok insan yarış pilotlarının ciddi bir hazırlık sürecinden geçirilmediği düşüncesine sahip. Ancak gerçekte durum hiç de öyle değil. Fiziksel dayanıklılık, kas gücü, yüksek konsantrasyon ve çelik gibi sinir gerektiren 24 Saat Le Mans (24 Heures du Mans) Yarışı, pilotların da adeta profesyonel atletler ve sporcular gibi bir dizi eğitimden geçmeleri ve hazırlanmalarını gerekli kılıyor. Pilotların yarışlarda karşı karşıya geldiği şartlar sanıldığının aksine oldukça zorlayıcı. Sauna gibi sıcak bir araç kabini, 320 km'ye varan korkunç hız ve bu hızlarla girilen ölümcül virajlar, nefes almanın imkânsızlaştığı, ciğerleri zorlayan frenlemeler ve hiç dinmeyen yüksek adrenalin. Üstelik yapılacak en ufak bir hata geri dönülmez sonuçlara mal olabilir.

Güçlü akciğerler, çelik gibi sinir, yüksek konsantrasyon ve fiziksel güç gerektiren Le Mans yarışlarında pilotlar her yıl inanılmaz zorluklara katlanırken, fitness eğitmenlerinin tasarladığı antrenman programlarıyla hem fiziksel dayanıklılıklarını hem de 24 saat sürecek yarış için el ve göz konsantrasyonlarını geliştiriyorlar. Güçlü bacak, boyun ve kol kaslarının kritik öneme sahip olduğu yarışta, pilotların el ve göz koordinasyonları

ise özel programlar ve egzersizler yardımıyla geliştiriliyor.

Ford'un Le Mans pilotları, tıpkı sporcuların bir müsabakaya hazırlandıkları gibi zorunlu bir eğitim programından geçiriliyor. Bu programda çeşitli fizik egzersizleri, kas gruplarını güçlendirici birtakım hareketler var. Bununla birlikte kardiyovasküler sistemi destekleyici egzersizler ile yarış sırasında büyük rol oynayan kas gruplarına özel birtakım uygulamalar da bulunuyor. Ayrıca, yarışta pilotların kalp atış hızı, solunum, vücut sıcaklığı ve kan şekeri gibi önemli vücut fonksiyonları anlık olarak ölçülüyor. Pilotların enerjilerini en verimli ve bilinçli şekilde harcamaları sağlanıyor.

Pilotların Antrenman Sırları

Saatte 320 km hız yapabilen bir yarış otomobili için pilotlar nasıl antrenman yapıyorlar? Ford Motor Sporları Fitness Uzmanı John Camilleri, pilotların maksimum fiziksel dayanıklılık gerektiren yarışlara nasıl hazırlandıklarını ve eğitimlerini şu şekilde anlatıyor:

Simülatör ile zorluklar önceden test ediliyor: Sürücüler özel bir simülatör yardımıyla adeta yarıştaymış gibi hazırlanmaya başlıyor. Bu simülasyon vasıtasıyla yarışta karşılaşacakları zorlukları önceden tecrübe edebiliyorlar.

Bacak ve karın kasları çok önemli: Pilates topunu duvara koyup, sırtlarını duvara vererek ellerinde ağırlıklarla bacak ve karın kasları zorlanıncaya dek, topu sırtları ile aşağı yukarı hareket ettiriyorlar.

Güçlü boyun kasları olmazsa olmaz: Yarış boyunca hem kaskı taşıyacak hem de sağa sola hızlı dönebilecek sorunsuz bir boyun yapısı gerekiyor. Boyun kaslarını kuvvetlendirmek için yarışta kullanılan kaskla 60 saniye boyunca kafayı sağa sola çevirme hareketi yapılıyor.

Pilotların anlık tepki verme hızı artırılıyor: Işığa verilen tepkiye göre çalışan Batak isimli özel egzersiz aletiyle, pilotların el ve göz koordinasyonu ve tepki verme hızları artırılıyor. Konsantrasyonu artırmaya yarayan bu alet, 7-8 dakika boyunca her 60 saniyede bir kayıt tutuyor.

Denge ve doğru duruş için plank egzersizi tercih ediliyor: Bütün vücudu çalıştıran ve sakatlıkları önlemeye yardımcı olarak kasları güçlendiren plank egzersizi ile pilotlar denge ve duruşlarını geliştiriyor.

Güçlü kalça kasları için lunge: Bacak kaslarıyla beraber alt kalça kaslarını da çalıştıran lunge hareketi, pilotların dengeleri için de büyük öneme sahip. Antrenman programlarında 15-20 tekrarlık 3-4 set lunge hareketi önemli bir yere sahip.

Tek bacakla squat vazgeçilmez: Pilotların bacak kaslarını geliştirdikleri bir diğer hareket ise tek bacakla squat. Bir bacakları topun üzerinde olacak şekilde dengede durmaya çalışıyorlar ve bu hareketi 15 tekrardan 2-3 set yapıyorlar.

Bel kasları her daim baskıya hazır: Pilates topu yardımıyla uygulaması kolay bel ve karın egzersizlerinden biri olan stability ball crunch ise özellikle bel kaslarını maksimum derecede zorluyor ve pilotların 24 saatlik yarışta güçlü bel ve karın kaslarına sahip olmalarını sağlıyor.

Bir Yarış Pilotunun 24 Saati

Le Mans 24 Saat Yarışı boyunca bir pilot üç saat aralıksız araç kullanıyor, toplam üç pilotun katılabildiği bir etapta pilotlar her üç saatin sonunda değişiyor. Peki bu 24 saatte neler yaşıyor? Ford pilotları Harry Tincknell ve Andy Priaulx yarışlara hazırlanırken yaşadıkları zorlukları şöyle anlatıyor:

Kokpit sıcaklığı başa bela: Adeta bir sauna sıcağını andıran kokpit, 32 dereceyi aşabiliyor.

3 saat roller coaster'a binmeye eş değer: Hızlanma, frenleme ve viraj alma aktiviteleri, 3 saat boyunca bir roller coaster'a binmeye eş değer.

Akciğerler sürekli baskı altında: Yüksek hızlarda yapılan güçlü frenlemeler, ciğerlerdeki havaya olan baskıyı artırıyor. Pilotların yarışı tamamlamak için güçlü akciğerlere sahip olmaları gerekiyor.

Nefes almak bile imkânsızlaşıyor: Yüksek hızlar için tasarlanan araçların kabininde güvenlik kaskının içinde nefes almak git gide zorlaşıyor. Yüksek irtifada bu durum pilotların üzerinde büyük bir baskı yaratıyor.

Kas sistemi dayanıklılık için kritik öneme sahip: Maksimum fiziksel dayanıklılık gerektiren Le Mans'ta boyun, ön kol ve bacak kasları ciddi şekilde zorlanıyor. Sürücülerin direksiyona geçtikleri her 3 saatlik zaman diliminde, en ufak bir hata dahi yapmamaları gerekiyor.

Vücuttaki su kaybı 2,5 litreye ulaşıyor: 3 saatlik süre sonunda bir Le Mans pilotu vücudunda yaklaşık 2,5 kg'a varan su kaybı yaşıyor.

Kalp atışları yükseliyor: Yarış boyunca pilotların kalp atış sayıları 150'ye hatta 170'e kadar çıkabiliyor.

İnanılmaz bir hızda kalori kaybı: Her bir sürücü direksiyona geçtiği 3 saat boyunca yaklaşık 3000 kalori kaybediyor. Bu hızlı kalori kaybı çelik gibi sinir, mutlak fiziksel dayanıklılık gerektiriyor.

FİZİKSEL SINIRLARIN ÖTESİNE GEÇ

Vücut geliştirme sporuna 2013 yılında başlamasına karşın, kısa sürede bir kitle imha silahına dönüşen ve bu ay *MH* kapak erkeği olan WBFF Avrupa Şampiyonu Cevat Yıldız'ın tüyolarıyla, "gelişmeme" bahanesini ortadan kaldırın.

YAZI **UĞUR MUTLU**

FOTOĞRAFLAR
UĞUR UTKU SEZER

CEVAT YILDIZ

YAŞ: 30
BOY: 185 cm
KİLO: 87

Kütlesi ve simetrisiyle vücuduna bakanları hayran bırakan kişisel antrenör Cevat Yıldız, bundan birkaç yıl öncesine kadar bambaşka biriydi. Küçük yaştan itibaren atletizm sporunun içinde olmasına rağmen vücut geliştirmeyle askerde tanışan Yıldız, komando olarak yaptığı askerlik görevinde birliğindeki arkadaşlarıyla boş vakitlerini spor salonunda değerlendirmeye başladı. 17 yaşına dek atletizm sporuyla ilgilenen Girne doğumlu Yıldız, çapraz bağlarının kopması nedeniyle eski formunu yakalayamamıştı ve vücut geliştirme sporuyla adeta kendini bulmuştu. Girne Amerikan Üniversitesi'nin Spor Yönetimi bölümünden mezun olan Yıldız'ın askeriyede spor yaptığı derme çatma salonun duvarlarında posterler asılıydı. Bunlardan biri bu sporun ilahlarından Arnold Schwarzenegger, diğeri eskiden o birlikte asker olan vücut geliştirmeci Paul Dillett'e aitti. Yıldız, askerden döndükten sonra da bu spora devam etti ve şimdi posterine baktığı Paul Dillett'ın CEO'luğunu yaptığı World Beauty Fitness & Fashion (WBFF)'da, dünya şampiyonluğu için podyuma çıkmaya hazırlanıyor.

SERİ BAŞARILAR

26 Ağustos tarihinde Londra'da WBFF podyumuna çıkacak olan Yıldız, şu an bulunduğu noktaya bir anda gelmedi. İlk olarak bu spora başladığı 2013 yılında KKTC'deki milli takım seçmelerine katıldı, burada atletik fizik şampiyonu oldu. Aynı yıl içinde WBFF'ye ilk kez katıldı, amatör branşta Avrupa üçüncülüğü elde etti.

Hız kesmeyi aklından bile geçirmeyen Yıldız, 2014 yılında Las Vegas'ta düzenlenen WBFF amatörlerde, bu kez dünya üçüncülüğü alarak profesyonel yarışmacılarla yarışmasına olanak tanıyan ProCard sahibi oldu. Onun için her şey daha yeni başlıyordu.

2015 yılında profesyonel olarak katıldığı ilk yarışma olan WBFF'de Avrupa şampiyonu olan Yıldız, bundan yaklaşık iki hafta sonra Nac Universe yarışmasına katıldı ve atletik fizik kategorisinde kâinat ikincisi oldu. Bu yıl ayrıca KKTC Milli Takımı ile amatör bir şampiyonluk daha yaşadı.

Başarı merdivenlerini böylesine hızlı bir şekilde tırmanan ve bu süreçte muazzam bir fiziğe kavuşan Yıldız'a, kusursuz gelişiminin sırlarını sormamız kaçınılmazdı. Şimdi sizi, vücuduna baktığınız zaman söylenecek çok da fazla şeyin olmadığını anlayacağınız Cevat Yıldız'ın tüyolarıyla baş başa bırakalım.

ANTRENMAN

1 PROGRAMINA RENK KAT

Vücut geliştirme sporu, tekdüze antrenmanlar yaptığınız zaman sıkıcı hale gelebilir. Bu nedenle farklı branşlara da yönelmelisiniz. TRX, boks, yüzme gibi alternatif çalışmalar yapabilirsiniz. Ben bazen kardiyo antrenmanlarımda boks yapmayı tercih ediyorum. Bu sayede hem monotonluktan kurtuluyor hem de stres atıyorum. Antrenman programlarınızı sevdiğiniz sporlarla çeşitlendirerek sıkıcılıktan kurtulun ve fitness seviyenizi kapsamlı bir şekilde geliştirin.

2 DİNLENME SÜRENİ DEĞİŞTİR

Dinlenme sürenizi sabit tutmak yerinize, o anki vücut formunuza göre ayarlayın. Örneğin o dönemde yağ oranınız fazlaysa, 30 saniyelik kısa dinlenme süreleri ya da hiç dinlenmediğiniz süpersetleri tercih edin. Yağ oranınızın düşük olduğu dönemlerde ise ağırlığı artırın ve toparlanabilmek için daha uzun süre dinlenin. Tıpkı antrenmanlarınız gibi, dinlenme sürelerinizi de kendinize göre ayarlamalısınız.

3 KARIN ÇALIŞMALARINI ABARTMA

Yağ oranınız çok yüksek değilse karın kaslarını haftada bir gün çalıştırmanız yeterli. Bu çalışmanın dışında yaptığınız kardiyo çalışmaları zaten etkisini gösterecektir. Karın kaslarınızın diğer bölgelerinizden farkı yok. Kardiyo çalışmalarıyla birlikte yağ oranınız kaçınılmaz olarak düşecek ve baklavalarınız belirginleşecektir. Egzersiz önerisi isterseniz, yaptığınız normal mekikleri elinize ağırlık alarak yapmanızı, böylece karın kaslarınızı etkili bir şekilde çalıştırmanızı tavsiye ederim.

4 TEK PROGRAMA BEL BAĞLAMA

Bana göre bir antrenman programı en fazla 6 hafta sürmeli. Kaslarınız, uyguladığınız antrenman programına 5-6 haftalık bir sürede alışacak ve gelişim göstermemeye başlayacaktır. Beş hafta boyunca bench press gibi klasik bir egzersiz dahi yapıyorsanız, bu sürenin sonunda egzersizi değiştirmelisiniz. Örneğin makineye geçebilir ve orada chest press yapabilirsiniz. Bu sayede vücudunuzu şaşırtmaya ve sürekli olarak gelişmeye devam edersiniz.

5 BACAKLARA AYRICALIK TANI

Ben haftanın altı günü spor yapıyorum. Mesaim 05.00 - 06.00 sularında yaptığım kardiyo ile başlıyor. Akşam ise ağırlık antrenmanı yapıyorum. Her gün tek bölge çalışıyorum ve antrenmanlarım 45 dakika sürüyor. Bu süre kas gelişimi için yeterli. Göğüs, sırt ve bacağı tek bölge olarak, ön ve arka kolu ise birlikte çalıştırıyorum. Ancak bacak çalışmalarının bir ayrıcalığı var. Diğer bölgelerden farklı olarak haftada en az iki kez bacak çalışıyorum. Bacak bu sporda çok önemli.

MOTİVASYON

1 HEDEF SENİ CANLI TUTAR

Bir amaç uğruna antrenman yaparsanız, motivasyonunuz asla düşmez. Ben yarışma odaklı bir sporcuyum ve beni besleyen şey başarı. Benim için bir hedef varsa, ayaklarım asla geri geri gitmez. Kendinize bir hedef koyarsanız, enerjiniz düşük dahi olsa peşinden gidebilirsiniz. Hedeflerinizin büyük hedefler olmasına da gerek yok. Bir şeye inanın ve onun peşinden gidin.

2 DÜZENİNİ KORU

İster profesyonel ister amatör olsun, bu sporu yapan herkesin bir uyku düzenine ihtiyacı vardır. Bazı insanlar gece hayatına düşkündür ama sadece uyku düzenlerini değil, beslenme düzenlerini de baltalarlar. Bunlar spor performansınızı etkilediği gibi, motivasyonunuzu da etkiler. Sporu bir bütün halinde düşünüp yaşarsanız, antrenmanları ekmeyi değil antrenmanlara gitmeyi istersiniz. Enerjinizi koruduğunuz zaman salona gidişiniz de kolaylaşacaktır.

DERECELER

- **2013** KKTC'de milli takım seçmelerine katıldı ve Atletik Fizik şampiyonu oldu.
- **2013** WBFF'de Fitness kategorisinde amatörlerde Avrupa üçüncüsü oldu.
- **2014** WBFF'de amatörlerde dünya üçüncüsü oldu ve ProCard aldı.
- **2015** KKTC Milli Takım seçmelerine tekrar katıldı ve amatör branşta bir şampiyonluk daha kazandı.
- **2015** WBFF Avrupa Şampiyonası'na profesyonel olarak katıldı ve şampiyon oldu.
- **2015** Nac Universe'de Atletik Fizik kategorisinde kâinat ikincisi oldu.

“Kusursuz bir konsantrasyon, bir şampiyonu diğerlerinden ayıran en önemli özelliktir.”

YENİ HEDEFLER

Bundan sadece 4 yıl önce bu spora gönül veren ve yarışmalara katılmaya karar veren Cevat Yıldız'ın yükselişi beklediğinden çok daha hızlı oldu. Bir şeyleri başardıkça hep daha fazlasını hedefleyen bir karakteri olduğunu belirten Cevat Yıldız başarılarına bir yenisini daha eklemek için 26 Ağustos tarihinde Londra'da WBFF podyumuna çıkacak. Hedef ise tabii ki belli: "Şampiyon olmayı hedefliyorum ve bunun için gereken her şeyi fazlasıyla yapıyorum. Özellikle yaz ayları benim için çok zor geçti ama kazandığım başarıların buna değeceğini biliyorum."

"İmkânsızı başarmak için ortaya hem aklınızı hem de yüreğinizi koymalısınız."

BESLENME

1 KARBONHİDRATA YÜKLEN

Protein ve karbonhidrat olmadan kas gelişimi düşünülemez. Gelişimi hızlandırmak istiyorsanız, karbonhidratı biraz daha fazla tüketmelisiniz. Ağırlığın yüksek, tekrar sayısının düşük olduğu dönemlerde (sezon dışı gibi) karbonhidrata yüklenerek büyüme sağlayabilirsiniz.

2 HER KALORİ AYNI DEĞİL

Bulking döneminde yapılan hatalardan biri de hamburger, tatlı gibi abur cubur türü gıdalar tüketmektir. Böyle beslendiğiniz zaman yağ oranınız çok fazla artar. Haşlanmış pilav, makarna ve patates gibi temiz karbonhidratlar tükettiğiniz sürece sorun yok. Bu şekilde kas kütleniz artarken, yağ oranınız düşük kalır. 300-400 gram yağlı pilav yiyeceğinize, 600-700 gram haşlanmış pirinç tüketmelisiniz.

3 İLAÇTAN MEDET UMMA

Bilhassa müsabık sporcularda olmak üzere, en sık gördüğüm yanlışlardan biri ilaç kullanmakta aceleci olmak. İnsanlar daha sporun temelini öğrenmeden ilaçlardan medet umuyor. Sporu hayat felsefesi olarak görmeli ve sabırlı olmalısınız. İnsanlar ilaçlara karşı çok fazla güven duyuyor ve sezon dışı dönemde kendilerine hiç bakmıyorlar. İşi 8-10 haftalık bir döneme bırakıyorlar. Sürekli olarak kendinize iyi bakarsanız, yarışmalara hazırlanmanız da daha kolay olur.

EVİ SEN DOYUR

Akşam yemeği sizde mi? Birinci adım: Panik yok. İkinci adım: Ev ahalisini mutlu edecek bu tariflerden birini yapmaya başlayın.

YAZI: BRITA DU PLESSIS · DERLEYEN: DERYA KUŞ YAVUZ · FOTOĞRAFLAR: SAM WILKINSON

SPAGETTİ BOLONEZ S.78

KALABALIĞA YEMEK HAZIRLAMAK. Sonuçta uçak kaldırmıyorsunuz. Lezzetli ve sağlıklı bir şeyler hazırlayacak ve porsiyonu biraz büyük tutacaksınız.

Yine de dikkat edilecek birkaç nokta var. Bütçeniz yemek masasının kalabalığı kadar zorlanır. Çoğu sağlıklı yemek iştahı kabaran kitleyi tatmin etmeye yetmez ve domates soslu spagetti gibi okul yemekhanesi menüsüyle, itibarınızı yerle bir etmek istemezsiniz. Yani etrafı dolu bir masaya tatmin edici tat ve bollukta bir yemek koymak için biraz dolambaçlı yollardan geçmeniz gerekebilir.

Anneniz evde yokken babanızın ocak başına geçtiği zamanları hatırlıyor musunuz? Hani üniversite yıllarında ev arkadaşlarına yaptığını, herkesin (açlıktan ne bulsalar yemeyeceklermiş gibi) tabağı silip süpürdüğünü böbürlenerek anlattığı, ardından önünüze vasat bir salçalı makarna koyduğu akşamları? İşte siz bunu yapmayın.

Evet yine mutfağa girip emek harcayacaksınız ama birkaç uzman tavsiyesiyle masadakileri şaşırtacak denli bir ziyafet çıkarabilirsiniz ortaya. Hem de maaşı bir akşam yemeğine gömmeden! Bir bonus daha: Evde yemek hazırlayıp yemek, daha sağlıklı bir yaşam demek. John Hopkins Bloomberg School of Public Health'in 2014 yılında yapmış olduğu çalışma, evde yemek pişirip yiyen kişilerin, zayıflamaya çalışmasalar bile, düzenli olarak dışarıda yiyenlerden daha az karbonhidrat, yağ, şeker ve kalori tükettiğini buldu.

Eğer masanın başındakiler çocuklarınızsa, onlara sağlıklı alışkanlıkların evde başladığını göstermiş olacaksınız. Tekrar üstünden geçersek, hedefiniz lezzetli, sağlıklı ve cep yakmayan bir ziyafet. İlerleyen sayfalardaki tariflerden fikir alın.

SEBZELİ FASULYELİ TACO S.78

SPAGETTİ BOLONEZ

Klasik yağsız ve proteinden zengin dana kıymayı, lifle dolu bebek kabakla zenginleştirin.
4-6 kişiliktir.

MALZEMELER

- Zeytinyağı
- **1** soğan, ince kıyılmış
- **2** havuç, rendelenmiş
- **1** kereviz sapı, ince kıyılmış
- **500 g** dana kıyma
- **400 g** doğranmış domates
- **1** yemek kaşığı domates salçası
- **480 ml** tavuk suyu
- **6** bebek kabak, rendelenmiş
- **½** kutu tam tahıllı spagetti, al dente
- Taze fesleğen yaprağı
- Parmesan peyniri

HAZIRLANIŞI

Bolonez sosu bir gece önceden hazırlayarak malzemelerin aromalarının iyice özdeşleşmesini sağlayabilirsiniz. Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın, soğan, havuç ve kerevizi ekleyin. Kısık ateşte 5 dk, malzemeler yumuşayıp renklerini kaybedene kadar soteleyin. Kıymayı ilave edip kahverengileşmesini bekleyin. Doğranmış domates, salça, tavuk suyunu ekleyin, kısık ateşte sos suyunu çekene kadar ort. 20 dk pişirin. Rendelemek sebzeleri sos içinde saklamaya yarar ve bu da sebze düşmanlarının kolayca yutmasını sağlar. Son olarak kabakları ilave edip tatlandırın. Haşladığınız makarnayı sosa boca edin. Servis tabağına alıp fesleğen ve Parmesan peyniriyle servis edin.

SEBZELİ FASULYELİ TACO

Evde Meksika rüzgârı estirmek istediğinizde bu baklagilli sebzeli hafif tarifi deneyin.
4-6 kişiliktir.

MALZEMELER

- Zeytinyağı
- **1** büyük soğan, ince kıyılmış
- **1** kırmızı biber
- **1** sarı biber
- **½** çay kaşığı kırmızı toz biber
- **1** çay kaşığı kimyon
- **1** çay kaşığı toz kişniş
- **400 g** doğranmış domates
- **400 g** haşlanmış mercimek
- **400 g** Meksika fasulyesi, süzülmüş
- **12** taco ekmeği (yoksa mini tortilla ekmeği)
- Marul veya roka
- Ekşi krema
- Guacamole sosu
- Maydanoz
- Rendelenmiş peynir

HAZIRLANIŞI

Ziyafetin kalorili olması şart değil: Sebze ve baklagillerle az yağ çok protein tüketin. Geniş bir tavada az miktarda zeytinyağını ısıtın. Soğan, biberler ve baharatları ekleyip kısık ateşte yumuşayana ve şeffaflaşana kadar 10 dk kavurun. Domates, mercimek, fasulyeleri de ekleyin. Yemeğin suyu çekilene kadar kısık ateşte 30 dk kaynatın. İç malzeme taco ekmeklerinin içinde, roka, guacamole sosu, taze maydanoz, az miktarda ekşi krema ile bir tutam peynir rendesiyle son dokunuşu yapıp servis edin.

MUTFAK TÜYOLARI #1

Şeker seviyenize dikkat etmeniz gerekiyorsa, tatlı patatesi balkabağıyla değiştirin. Kavrulmuş kabak çekirdeğiyle yemeğe hoş bir çıtırlık da katabilirsiniz.

HİNDİ SOSİSLİ BALKABAĞI ELMA EZMESİ

Çünkü herkes sosis ve patatesi sever. Daha sağlıklı versiyonu için ufak değişiklikler iyi olabilir.
4-6 kişiliktir.

MALZEMELER

- **1 kg** balkabağı, küp doğranmış
- **2** elma, soyulmuş
- **2** havuç
- Baharat çeşnisi
- **60 ml** süt
- **6** hindi sucuk
- **1** bağ yeşil soğan

HAZIRLANIŞI

Yemek masasının etrafı dolduysa ve hafta içiyse, bu besleyici ve pratik tarifle işi tek tavayla bitirebilirsiniz. Püre yapılacak malzemeleri harmanlayın, baharat ve zeytinyağı ekleyin. Bir fırın tepsisine yağlı kâğıt serip malzemeleri koyun, 180 derecede 45 dk fırınlayın. Son 20 dk'sında sosisleri, son 10 dk'sında yeşil soğanları atın. Tepsiden geniş bir kâseye alın, sütle birlikte ezin ve sosislerle servis edin.

“TAVUK SOSİS PROTEİN BAKIMINDAN ZENGİN OLDUĞUNDAN, DOLGU MALZEMESİ AZ OLUR. ÖZEL YAPIM OLANLARDAN BULURSANIZ KAÇIRMAYIN”

LAHANA TURŞULU TAVUK HOTDOG

Sosisli sandviç sağlıksız, değil mi? Proteinle probiyotiği buluşturduğunuzda değil. *4 kişiliktir.*

MALZEMELER

- **4** tam tahıllı sandviç ekmeği
- **4** büyük tavuk sosis
- · Hardal
- · Lahana turşusu
- **4** büyük salatalık turşusu

HAZIRLANIŞI

Sosisleri ızgarada pişirin. Tam tahıllı ekmeklerin içine bolca lahana turşusu ve dilimlenmiş salatalık turşusuyla bir sosis koyun. Keskin bir hardal ilavesiyle ağız sulandıran bir sokak lezzetinin sağlıklı versiyonunu hazırladınız bile.

MUTFAK TÜYOLARI #2

Lahana turşusu fermente olduğundan yüksek miktarda faydalı bakteri içerir. Ama ısıttığınız anda bu canlı bakteriler ölür, bu yüzden her zaman soğuk ve taze tüketmeye bakın.

“DAHA HAVALİ TOSTLAR İÇİN ROKANIN ALTINA BİRKAÇ DİLİM AVOKADO EKLEYİN”

SAĞLIKLI PEYNİRLİ TOST

Zamanınız mı yok? Bu besleyici tarif zaman çalmadığı gibi besin değerinden de kısmıyor.
4 kişiliktir.

MALZEMELER

- **8** dilim tam tahıllı ekmek, kızarmış
- Roka
- Zeytinyağı
- Beyaz balzamik sirke
- **150 g** eskitilmiş cheddar peyniri
- **3** domates, dilimlenmiş
- Tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Bu tarif malzeme seçimine göre göbek de büyütebilir, burada olduğu gibi düşük kalorili de olabilir. Rokaları zeytinyağı ve balzamik sirkeyle harmanlayıp tost ekmeklerinin üstüne birer tutam koyun, bir kenara alın. Domatesleri kalan tost dilimlerine paylaştırın ve cheddar peynirini üstlerine rendeleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp tost makinesine atın. Üzerinde kabarcıklar çıkıp eriyene kadar pişirin, çıkarıp rokalı dilimleri üzerine kapatın, bekletmeden servis edin.

NOT: Eskitilmiş peynir kullanın. Tadı ve aroması ne kadar keskin, o kadar iyi. Bu seçim kalori alımınızı da düşürür.

HİNDİSTAN CEVİZLİ BALIK VE TATLI PATATES CİPSİ

Çocukların bayılacağı bu fish and chips, yağ ve karbonhidratı ölçülü tutuyor.
6 kişiliktir.

MALZEMELER

3	büyük tatlı patates
5	yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı (kızartma için)
750 g	mezgit fileto
·	Baharat
120 g	Hindistan cevizi rendesi
60 g	badem unu
2	yumurta, çırpılmış
120 ml	yoğurt
2	yemek kaşığı mayonez
·	Misket limonu kabuğu rendesi

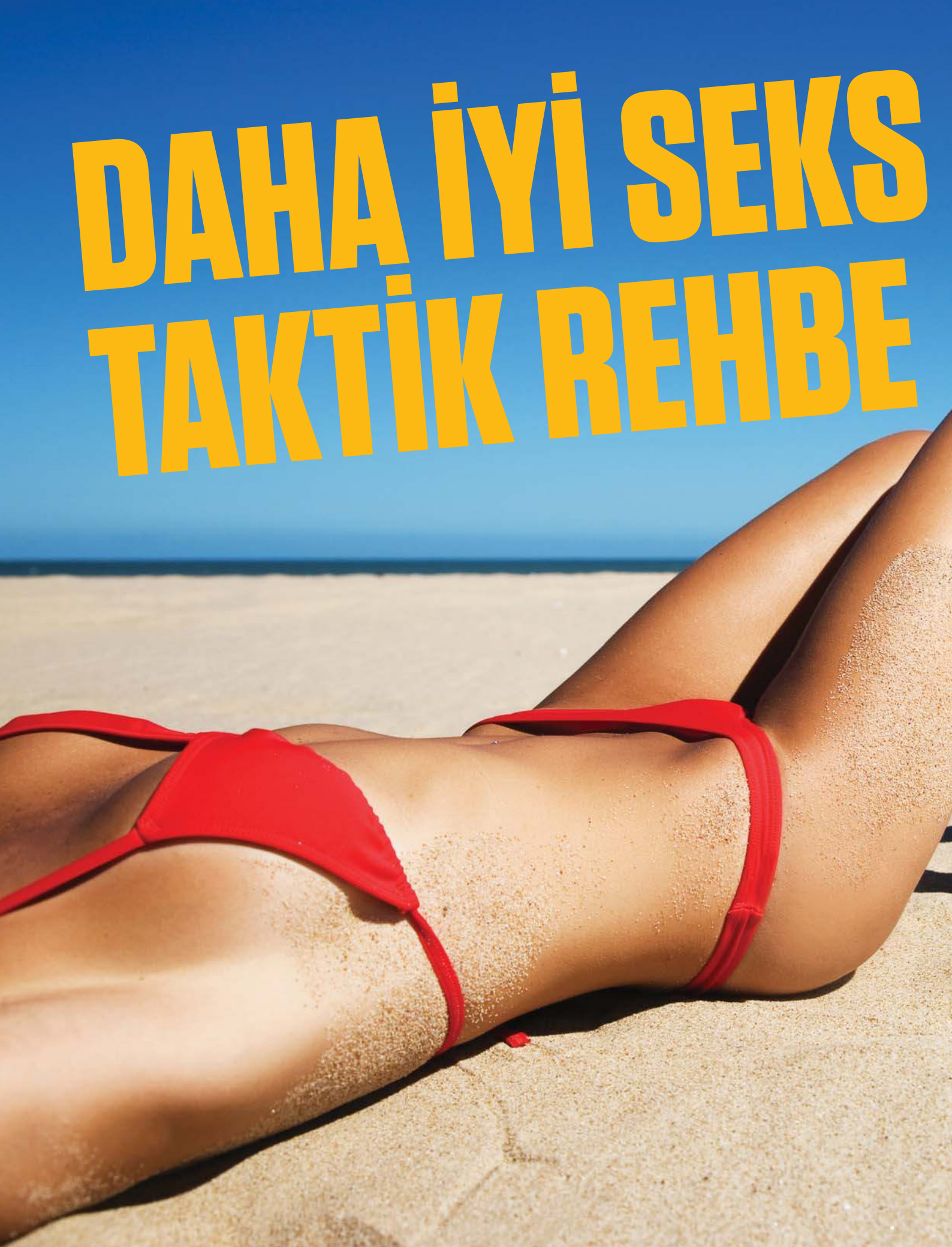
HAZIRLANIŞI

Tatlı patatesleri elma dilim şeklinde dilimleyin, 3 yemek kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağıyla harmanlayıp tuzlayın. Yumuşayıp kızarana kadar 180 derecede 30 dk fırınlayın. Bu sırada mezgit filetosunu şeritler hâlinde doğrayın ve baharatla tatlandırın. Küçük bir kâsede Hindistan cevizi rendesi ve badem unuyla karıştırın. Balık şeritlerini önce çırpılmış yumurtaya ardından badem unlu karışıma batırın ve tüm şeritlere aynısını uygulayın. Kalan yağı tavada ısıtın, balıkları atıp dışı çıtırlaşıp kızarana kadar pişirin. Yoğurt, mayonez, misket limonu kabuğu rendesini karıştırıp birlikte servis edin.

MUTFAK TÜYOLARI #3

Besin değeri yüksek bir balık olan mezgitin 100 gramında 15 g protein, 1 gramın altında yağ vardır. Ama somon omega 3 yağ asitleri ile eşiği daha da yükseltir.

DAHA İYİ SEKS TAKTİK REHBE



İÇİN RİNİZ

Uygulaması çok kolay, sonucu daha şiddetli orgazmlar olacak.

Beslenme

1. Karpuz, doğal bir iktidar ilacıdır. 110 gramında bulunan 150 mg civarındaki sitrülin, cinsel birleşme sürenizi 3,8 dakika kadar uzatabilir. Şimdi bu tüketim miktarını günde beşle çarparsanız, sonucu siz düşünün. ***(Teksas A&M Üniversitesi)***

2. Peynir, çikolatadan 10 kat daha fazla feniletilamin içeriyor ki kendisi, cinsel arzunuzu ateşlemekle mükellef bir madde. Seksi bir ortamda tüketmek isterseniz, randevunuzda onu peynir fondü yemeye götürün. ***(Seks yazarı Siski Green)***

3. Şişenin dibini gördüğünüz akşamın ertesinde yapılan seks bir başka olur (Tabii bol su içilip, dişler fırçalandıktan sonra). Nedeni ise kanda bulunan alkolün kan damarlarını genişletmesi ve penise doğru kan akışının hızlı olması. ***(Indiana Üniversitesi)***

4. Cinsel aktivitenin yoğun yaşandığı günün ertesi, gecenizden güzel geçsin. Nasıl mı? Somon yiyerek! Cinsel uyarılmayı uzatan arjinin yönünden zengin bir besin. Kızarmış ekmeğin üstüne çırpılmış yumurta, onun üzerine de somon koyup, gömün. ***(British Nutrition Foundation)***

5. Akşam yemeğini leziz bir elmalı tartla kapatın. Kokusuyla karşınızda oturan kadının genital bölgesindeki duyarlılığın yüzde 24 oranında arttığını bilmenin keyfiyle gülümseyin. ***(Chicago Koku ve Tat Araştırmaları Derneği)***

6. Biftek, çam fıstığı, pekan cevizi gibi çinko zengini besinlerin her türlüsünü yediğinizde, sperm sayınız yüzde 74 oranında artıyor. Baba olmak isteyenlere şiddetle önerilir. ***(Journal of Fertility and Sterility)***

Yaşam Tarzı

7. Bir kadının gönlünü çelmek için peşinden koşmanın hazzı bir başkadır. Bu koşma eylemini gerçeğe dökerseniz, daha da kârlı çıkarsınız. Haftada 3,5 saat koşmak libidoyu yüzde 75 oranında artırıyor. ***(Kinsey Institute)***

8. Araya biraz da şınav ve mekik katın. Kaslı erkeklerin, daha az kaslı hemcinslerine göre ortalama dört tane daha fazla cinsel partnerinin olduğunu söylersek, bu size iyi bir motivasyon olur sanıyoruz. ***(California Üniversitesi)***

9. Uykusuz her gece diye diye libidonuzdan olmayın. Daha uzun saatler uyuduğunuzda vücudunuz da daha fazla testosteron üretir, e bu da daha yüksek cinsel istek demek. ***(Journal of Applied Psychology)***

10. Arada bir aşk mekânınız oturma odasındaki koltuk olsun. Yenilik daha fazla dopamin salgılanmasına, bunun sonucunda da daha güçlü orgazmlara yol açar. Tabii ailenizle veya ev arkadaşınızla yaşamadığınızı varsayıyoruz. ***(Kentucky Üniversitesi)***

11. Stres libidoyu öldürür. Azaltmak için elinizden geleni yapın, sonra da penise doğru kan akışını artırmak için 38 derece suda banyo yapın. Hatta durmayın, sevgilinizi de küvete davet edin. ***(Holistic Medical Clinic)***

12. Bir kadının en güzel yaşları nedir diye sorarsanız, libidosunun ve deneyimlerinin zirve yaptığı, cinselliğinin altın çağını yaşadığı 30'lu yaşlar deriz. Sevgiliniz yoksa hedef kitlenizi artık biliyorsunuz. ***(Kinsey Institute)***

Teknik Beceri

13. Kivin metodunu deneyin, aklını alın: Klitorisinin her iki yanına birer parmağınızı koyun. Parmaklarınızla perine denen bu bölgeye baskı yaparken, aynı anda dilinizi üzerinde ileri geri götürerek uyarın. ***(Seks terapisti Dr. Patti Britton)***

14. Çuha çiçeği ile C ve E vitaminlerini içeren bir masaj yağı, sevgilinizin libidosunu ve yaşadığı orgazmların sıklığını artıracak. ***(Journal of Sex and Marital Therapy)***

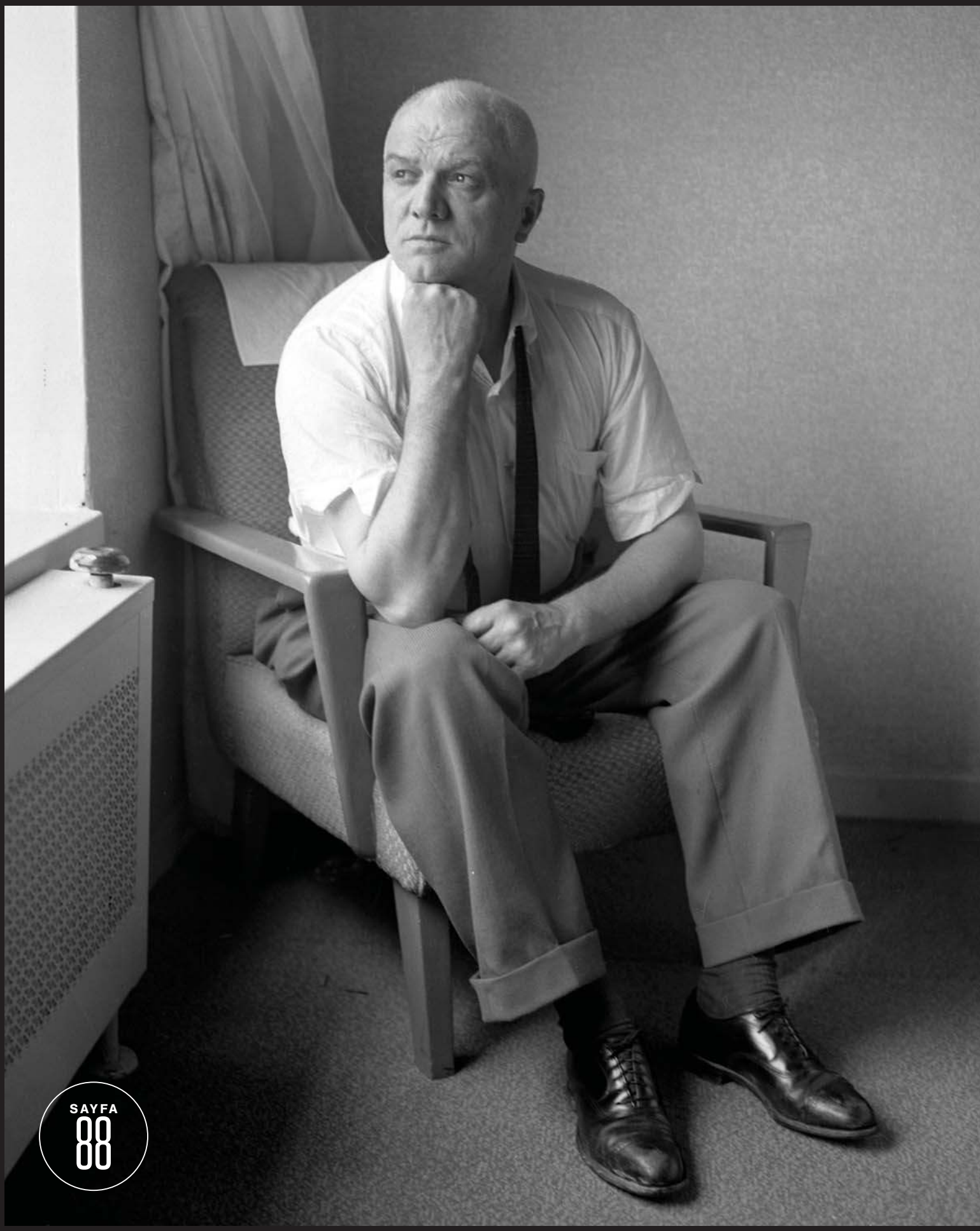
15. Hafif ısırıklar kanın deri yüzeyine hücum etmesini sağlar. Böylece o bölge hassaslaşır, dokunuşlarınıza daha fazla tepki verir, kadınınızın daha çabuk orgazm olmasını sağlar. ***(Seks terapisti Siski Green)***

16. Daha güçlü orgazmlar için doggy pozisyonu alın. Aldığınız açı sayesinde, penisteki frenulum bölgesi doğrudan uyarılacağı için, hissettiğiniz zevk yüzde 18 oranında artacak. ***(Kinsey Institute)***

17. İki kişinin aynı anda orgazm olması kadar erotik bir şey olamaz! Bizimle hemfikirseniz, penetrasyon esnasında gövdenizi biraz yukarıya kaldırarak, penisinizin en alt kısmının klitorisine temas etmesini sağlayabilirsiniz. ***(Dr. Pam Spurr)***

18. Yapılan bir çalışmaya katılan 10 kadından 6'sı yeni şeyler denemeye hevesli olduklarını ama çekindiklerini itiraf ediyor. Sevişirken dimdik gözlerinize bakıyorsa, kontrolü tamamen ele geçirmenizi istediğini anlayın. ***(Dr. Yvonne Fulbright)***

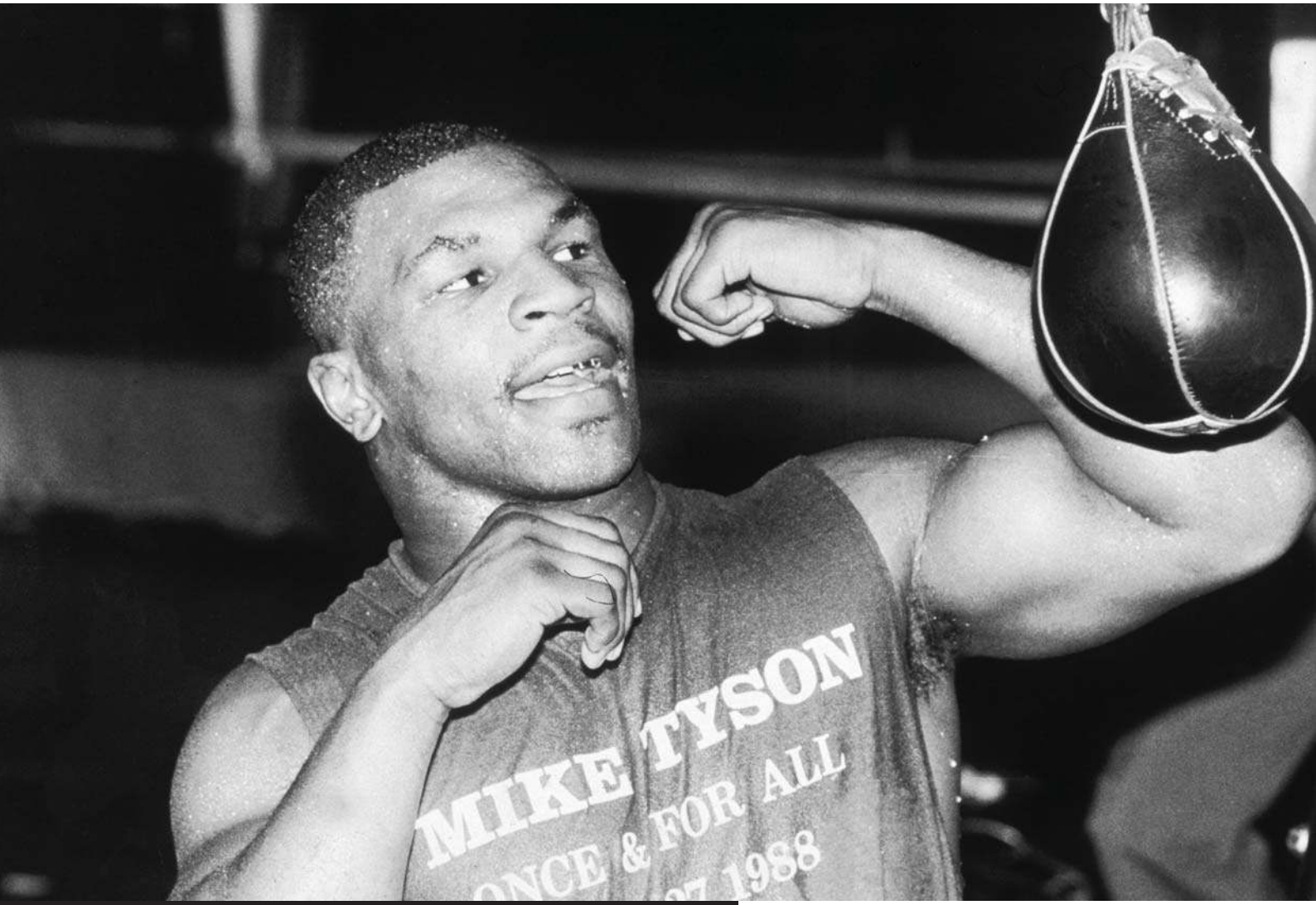
19. Seksten sonra ona masaj yaparsanız, mutluluk hormonu oksitosin salınmaya devam eder. Bu sayede ikinci seferde (üçü, dördü zorlarsanız onlar için de geçerli) zirveye daha çabuk ulaşır. ***(Journal of Sexual Medicine)***



DEMİR TAVINDA DÖVÜLÜR

Şampiyon doğulmaz, olunur. Mike Tyson'ı suça meyilli bir çocuktan, kendini "gezegenin en kötü adamı" ilan eden bir adama dönüştüren efsanevi antrenör Cus D'Amato'nun öğretilerini, bizzat ünlü boksörün ağzından dinleyin.

DERLEYEN: **UĞUR MUTLU** FOTOĞRAFLAR: **KEN REGAN/CAMERA 5**



1 ASLA PES ETME

Genç Tyson akıl hocasıyla tanışır ve üne kavuşur.

Cus'ın salonu New York Catskill'deki karakolun üstündeydi. Mekânın içi eskiydi, havada bir koku asılıydı ve küçük bir ring vardı. Duvarlarda dökülmeye yüz tutmuş onlarca gazete kupürü bulunuyordu. Yaşı ilerlemiş birkaç tane beyaz adam, Cus'ın yardımcısı Teddy Atlas'ın etrafında toplanmıştı. Ardından Cus'la tanıştırıldım ve her şeyin bu adamın kontrolü altında olduğunu anlamam uzun sürmedi. Odadaki bütün havayı içine çekmiş gibiydi. Elimi sıktı, yüzünde gülümsemeye dair hiçbir iz yoktu. Duygularını anlayamayacağınız biriydi. Teddy Atlas bana bir bakış attı ve "Bu elemanla dövüştürebileceğimiz kimse yok" dedi. Bobby Stewart (Tyson'ın ıslah evi hocası) ise benimle ringde dövüşeceğini söyledi. İlk rauntta çok iyiydim ve Stewart'ı yumruklarımla hırpalıyordum. Daha önceden çalıştığımız hareketleri yaparken ilk defa Cus'ın gülümsediğini gördüm. "İşte bu harika! Çok iyi!" diyordu. İkinci rauntta da Stewart'ın üzerine gitmeye devam ettim. O da bana bir iki tane salladı ve burnum kan revan içinde kaldı. Hissettiğimden daha kötü görünüyor olacak ki, Atlas hemen ringe atladı. Stewart'a döndü ve "Yeter Bobby, göreceğimizi gördük" dedi. Hemen karşı çıktım ve "Hayır hayır, bitiremeyiz. Stewart bir kez başladık mı, en az 3 raunt devam etmemiz gerektiğini söyler" dedim. Bobby dönüp Cus'a baktı, o anı bir film sahnesi gibi hatırladığını söylüyor: "Cus'ın yüzü kıpkırmızı oldu, yanında duran arkadaşlarına baktı, hepsi sırıtıyordu. Tüm yüzü aydınlanmıştı. Korkudan saçları dimdik olan bir adam gördünüz mü hiç? Cus'ın saçları yoktu gerçi ama öyle birini andırıyordu. Gözleri iri iri açılmıştı, 'Yeniden hayata döndüm' der gibiydi."

2 ARINMAYI ÖĞREN

Cus'a göre bir dövüşçünün başarılı olabilmesindeki en büyük etken, sezgisel ve kişisel olmayan bir biçimde dövüşmesi, yani ringde kendini duygularının yükünden kurtarmasıdır. Cus bana vücut dışı etkenlerin ne olduğunu öğretti. Bir gün oturup televizyon izlerken "Haydi bir çalışma yapalım" dedi. Yanıma oturdu ve "Baskın ol. Odaklan. Kendi gözlerine baktığını görene kadar gevşe. Kendini gördüğün an bana söyle" dedi. Kendimi duygularımdan soyutlamayı öğrenebilmek benim için çok kritikti. Tıpkı profesyonel bir yalancı olmayı öğrenmeye benziyor. Ringde kendimi duygularımdan arındıramazsam, kavgacı bir serseriden farksız olurum. Ringde duygular çok ön plandadır. Birine sert bir yumruk yapıştırıp, yere düşmediğinde gerilebilirim. Ancak bu arınmayı öğrenmek ayakta kalmanızı sağlar.

3

KENDİNLE KONUŞ

Cus'la birlikte yaşamaya başladıktan sonra kendi kendimi sözlü olarak onaylamaya başlamıştım. "Günden güne, her anlamda daha iyiye gidiyorum" diyordum. Cus ise şöyle derdi: "Başarının her türlüsünü tatmış, güzel bir vücudu olan, mükemmel görünen, yatakta çok iyi olan, her alanda kusursuz bir adam düşün. Bu adamdan kendine olan güvenini alıp gerçek hayatla yüzleştirirsen, başarısız olur. Öte yandan hiçbir şeyi, gerçek anlamda hiçbir şeyi olmayan birine özgüven yükle ve hayatın ortasına koy. Başarılı olacaktır. Güven başarıyı, başarı güveni doğurur. Doğru kullanılan özgüven, zekâyı bile geride bırakır." Hayatımın şu anki döneminde yaşadığım bazı sorunların kaynağında bunun yattığını düşünüyorum. Beni Tanrı olduğuma inandırmıştı çünkü.

"DOĞRU YÖNETİLEN ÖZGÜVEN, ZEKÂDAN ÜSTÜN GELİR"

4

ZİHNİNE HÜKMET

Cus sürekli zihnimi kuvvetlendirmemi isterdi. "Zihnin senin dostun değil, bunu biliyorsun değil mi? Beyninle de dövüşmeli, onu ait olduğu yerde tutmalısın" derdi. Cus'a göre zihnimiz de bir kastı ve onu ne kadar çalıştırırsanız, o kadar kuvvetlendirdiniz. Ayrıca zihnimizin bize karşı oyunlar oynadığını da söylerdi. Bir adam çok formda olabilir ama dövüşmek istemiyorsa veya rakibinden çekiniyorsa, kendisini çok yorgun olduğuna inandırabilir, ringde kendini yere bırakacağı güvenli bir nokta arar.

Cus'a göre zihninizin kontrolünü ele almak ancak iyi bir disiplin algısıyla mümkündür. Disiplin tanımıysa şuydu: Yapmaktan nefret etseniz de, o şeyi yapmayı seviyormuşsunuz gibi uygulamak. Adam rahip gibiydi! Bugün delinin teki olmamın sebebi de bu galiba; arzularımı bastırarak, sadece antrenman ve mastürbasyon yaparak yaşıyorum. Bu seviyede bir disipline sahip olursanız, Cus'ın gözünde profesyonelsinizdir.

5

GÜVENDE HİSSEDERSEN, ÖLÜRSÜN

Cus yaratıcı görselleştirmeye inanan biriydi. Şampiyon olmak isteyen biri, tam anlamıyla kendisini o konumda hayal edebilmelidir. Ağır sıklet şampiyonu olmak istiyorsam, 14 yaşında bile ağır sıklet şampiyonu gibi yaşamalıyım. Yani ben 14 yaşındayken bir şampiyondum, çünkü şampiyon bir dövüşçü gibi yaşıyordum zaten! Kendimi Romalı bir gladyatör gibi görerek her gün antrenman yapıyordum. Cus bana savaş halindeymiş gibi yaşamamı ama aynı zamanda dingin ve sakin olmamı öğütlerdi. İnsanlara savaş halinde olduğunuzu çaktırmamalısınız ki, gerçek savaş kapıya dayandığında ne kadar hazır olduğunuzu bilmesinler. Öte yandan fazla sakin ve özgüvenli olmaya karşı da uyarı alıyordum. Cus "Bir birey ne kadar büyükse, o kadar özgüvensizdir" derdi. Kendinizi güvende hissettiğiniz an ölürdünüz. Bir adam bulunduğu konumda rahata erdiyse, o konumu kaybetmeye hazır bir konumda demektir.

6

KEDİ GİBİ DÖVÜŞ

Psikolojik çalışmalarım tıkırında giderken, Cus benim boks yeteneğime odaklanmaya başladı. Yenilikçi yaklaşımını boksun fizyolojik tarafına da taşıyan Cus, rakiplerince "peakaboo" (yüzü ellerin arkasına saklayıp göstererek oynanan çocuk oyunu) adı verilerek küçümsenen stilin yaratıcısıydı. Bazıları bu stili kaplumbağa tarzına benzetse de, Cus'ın ilham aldığı canlı kedilerdi. Cus her şeyi dövüşe bağlardı. Bir keresinde iki hamamböceğinin kavgasını izlemiş ve "Gördün mü nasıl direkt vuruş yapıyor?" demişti. Kediler oldukça çeviktir. Yanlara doğru çok iyi hareket ederler ve çok güzel "fake" atarlar. Gezegendeki en iyi katillerdir. Cus bana kedi gibi hareket ettiğimi söylerdi.

7

İÇGÜDÜLERİNLE HAREKET ET

Cus'ın en yenilikçi antrenman icadı ise Willie Bag'di. Bu düzeneği ilk getirdiğinde Jose Torres, Willie Pastrano'yla yapacağı maç için hazırlanıyordu. Willie Bag, bir çerçeveye asılı beş şilteden oluşuyordu. Öndeki şilte insan taslağına benzer ve torbanın çeşitli yerlerinde numaralı hedefler yer alır. 1 numara çeneye sol kroşe, 2 çeneye sağ kroşe, 3 sol aparkat, 4 sağ aparkat, 5 karaciğere sol kroşe, 6 dalağa sağ kroşe, 7 surata direkt ve 8 karın boşluğuna direkti temsil eder. Cus numaraları söylediği bir kaset kaydeder ve boksör de bu numaraların karşılığı olan yumrukları atar. İlk etapta neredeyse 5 saniyede bir yumruk komutu gelirken, kaset ilerledikçe tempo da artar. Çalışmanın temelinde içgüdüsel olarak yapacağınız tekrarlar yatar ve bunları dışarıda hiç düşünmeden yapacak hale gelirsiniz.

8

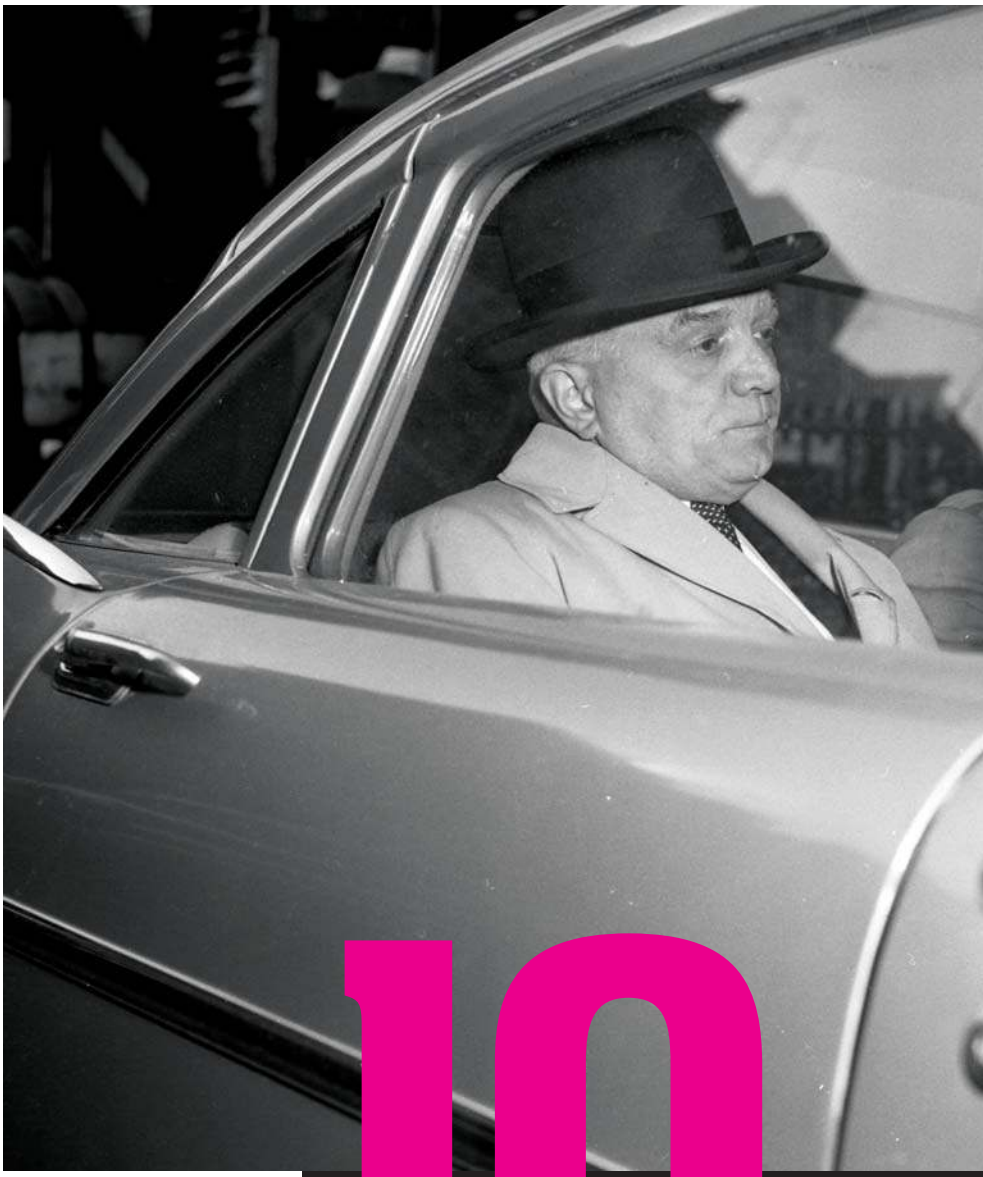
EFSANE GİBİ YAŞA

Bukalemun gibi adamdım. Cus bana 15 yaşımdayken Nietzsche okuturdu. Adımı bile zor yazarken kendimi Superman gibi görüyordum. Dövüş kulüplerine giderdim eskiden. Bu mekânlar serserilik peşinde koşan sokak çocuklarının, gerçekten sert adamların takıldığı yerlerdi. İçeri girerdim, onlar bana gözlerini dikerdi ben onlara; birbirimizi tartarak, dövecekmiş gibi bakardık. Hepimiz ciğeri beş para etmeyen tiplerdik ama orada dikilirken kendimi bir asilzade, büyük bir gladyatör, savaşmaya hazır bir adam gibi görüyordum. Gerçekten tam dayaklıktım ki, 15 yaşındaydım daha, düşünün. Tüm hayatım bundan ibaretti. Çizgi filmler, karate ve boks filmleri izliyordum, aralıksız mastürbasyon yapıyordum. Ama kendimi asilzade sanıyordum!

9

TEKRAR AYAĞA KALK

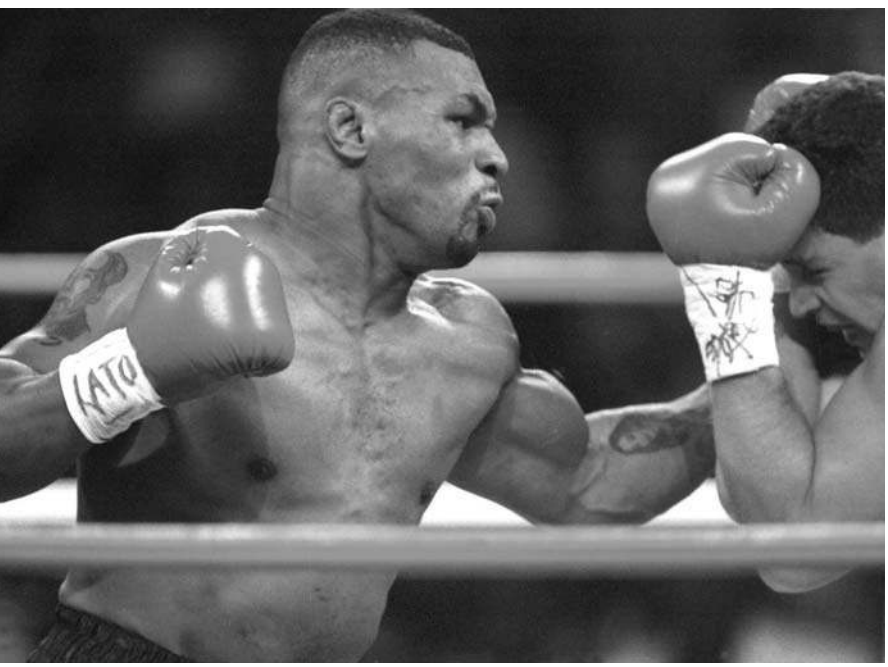
Cus en iyi yönünü dövüşçüleri yenildiğinde gösterirdi. Onun güvencesine ve içimizi rahatlatmasına en çok o zaman ihtiyaç duyardık. Cus'ın olayı cesaretimizin kırılmasını önlemekti. Ağlayabilirsin, şikayet edebilirsin, söylenebilirsin ama cesaretini yitiremezsin. Sanki o adam seni değil de sen onu yere sermişsin gibi, tekrar o ringe çıkarsın.



10

ONLARI HAKSIZ ÇIKAR

İnsanların Cus'ın unvanı kazanacağıma dair iddiasına şüpheyle yaklaşmalarının nedeni, çok küçük olduğumu düşünmeleriydi. Bir gün çöp poşetinin ağzını bağlarken, profesyonel boksör olarak ne kadar başarılı olacağımdan falan söz ediyordum. Cus şöyle demişti: "Keşke sende Mike Weaver ya da Ken Norton gibi bir vücut olsaydı. O zaman insanlar seni gördüklerinde çekinirdi. Ah o adamlar gibi iri olsaydın! Herkesi korkuturdun." Bu sözler nasıl canımı acıtmıştı! Ona bir şey demedim tabii çünkü şöyle karşılık verirdi: "Nesin sen bebek mi? Ağlasaydın bir de? Duygusal yönden dirayetli olmayacaksan, o büyük maçların üstesinden nasıl geleceksin?" Çöpü çıkardım, odama çıktım ve ağladım. Cus bana olan güvenini yitirmiş miydi? Neden kimsenin benden korkmayacağını kafama kakıyordu ki? İşte tam o anda, boks dünyasının gördüğü en ürkütücü, göz korkutan auraya sahip olmaya karar verdim. Demir Mike'a dönüştüğüm gün, o gündür.



11

GÖREVİNİ TAMAMLA

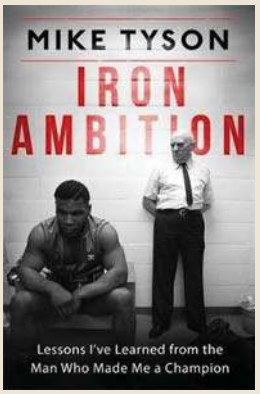
Cus bir gün bana zatürreden ölmek üzere olduğunu söyledi. Çok sinirlendim. Birlikte çok şey yaşamıştık. Sürgünde olan bu yaşlı adamın yanına sığınmış ufak bir sokak çocuğuydum. Çok büyük paralar kazandığımızı, dev malikanelerde yaşadığımızı hayal ediyor, dünyada bize dokunabilecek kimsenin olmadığına inanıyorduk. Bize kıskançlıkla bakmaktan başka bir şey yapamayacaklardı. Boks tarihinin gördüğü en mucizevi ikiliydik. Ama büyük hedefimize ulaşamadan her şeyi yitirmek üzereydik. Cus olmadan bu yolda yürümeye devam edemezdim. Ona "Sen ölürsen dövüşmeyi bırakırım" dedim ve hıçkırarak ağladım. Cus kızgınlıkla bakıyordu. Şöyle dedi: "Dinle beni! Dövüşmeyi bırakırsan, ölen ruhların insanlara nasıl musallat olabileceğini yaşayarak görürsün. Çünkü senin için geri gelirim ve hayatını kâbusa çeviririm. Dövüşmek zorundasın."

"CUS BANA BİR HAYAL SATMIŞTI. GÖREVİ İÇİN ÇALIŞAN BANA VE HAYALLERİME ÂŞIK OLMUŞTUM"

12

BÜYÜK DÜŞÜN

Cus bir keresinde insanlara hayal sattığını söylemişti. Yaptığı da tam olarak buydu. Bana büyüleyici bir hayal satmıştı. Kendimi asla ağır sıklet şampiyonu olarak düşünemezdim. Öyle gözükmüyordum bile. Çünkü ağır sıklet şampiyonu büyük ve güçlü olmalıydı. Bu amacın peşinden koşan bana hayrandım. Cus bana bunu öğretti. Bir rahip gibi, arzuların peşinden koşmayı reddetti, başarı için fedakârlık gösterdi. Ben de onun yolunu izledim ve şu an olduğum yere geldim. Bu yöntem bende işe yaradı çünkü radikal bir kişiliğim var. Ve özgüvenim o kadar düşüktü ki... Ne kadar dengesiz bir kombinasyon: Cus'ın içime işlediği düşük özgüven ve yüksek ego. Cus'ın bana sattığı hayalleri nasıl satın almazdım ki? Heves bulaşıcıdır. Ve Cus tanıdığım özgüveni en yüksek insandı.



Mike Tyson'ın yeni çıkan "IRON AMBITION: LESSONS I'VE LEARNED FROM THE MAN WHO MADE ME A CHAMPION" adlı kitabından alıntılanmıştır.

HAYATINIZI KURTARACAK 'GERÇEK' SOSYAL AĞ

SOSYAL ÇEVRENİZİN SAĞLIĞINIZ VE KİLONUZ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ÇOK BÜYÜK. DAHA MUTLU, SAĞLIKLI VE ZAYIF BİR ADAM OLMAK İÇİN ARKADAŞLARINIZI, EŞİNİZİ, AİLENİZİ HATTA KÖPEĞİNİZİ ÖRGÜTLEYİN.

▸ YAZI:
ARTHUR JONES

▸ DERLEYEN:
DERYA KUŞ YAVUZ

▸ FOTOĞRAFLAR:
SEAN LAURENZ

SURFBOARDS

SAĞLIĞINIZ İÇİN EN BÜYÜK TEHLİKE, EN YAKIN DOSTUNUZ OLABİLİR.

Bu cümle abartılı bir gazete manşeti gibi duruyor ama iddianın arkasında yatan güçlü bilimsel dayanaklar var. Örneğin, Framingham Heart Study tarafından 32 yıl süresince 12 bin 067 kişi ile görüşülerek yapılan ufuk açıcı bir araştırma oldukça şaşırtıcı sonuçlar ortaya koyuyor. Öyle ki obez bir dostu olan kişinin obez olma ihtimali yüzde 57 oranında artıyor. Üstelik ister kapı komşusu olsun ister farklı bölgelerde yaşasın, sonuç değişmiyor. Cinsiyet de hayati bir rol oynuyor. Eğer arkadaşlar aynı cinsiyete mensupsa obezite riski yüzde 71'e fırlıyor. Çalışmaya göre arkadaşın etkisi eş ya da ailenin etkisinden daha yüksekse de, aile istatistikleri de dikkate değer: Evli çiftlerden birinin obez olması hâlinde, eşinin obezlik ihtimali yüzde 37; kardeşler arasında bu risk üçte bir oranında artıyor. Araştırma gösteriyor ki, obezite fena hâlde bulaşıcı.

Arkadaş etkisi bel genişliği ölçünüzle de sınırlı değil. Gerçek hayattaki sosyal ilişkileriniz mali açıdan daha iyiye gitmenize, depresyonla baş etmenize, stres ve tansiyon seviyelerinizi kontrol altında tutmanıza yardım ediyor. Bununla da kalmıyor: Brigham Young Üniversitesi'nin 300 binin üzerinde katılımcıyı kapsayan 148 farklı araştırmayı inceleyerek imza atığı meta analize göre, gerçek arkadaşlık ve sosyal destekten yoksun olmanın ölümcül sonuçları olabiliyor. Sağlam ilişkilere sahip kişilerin, hiç arkadaşı olmayan yaşıtlarına göre hayatta kalma ihtimalleri yüzde 50 daha yüksek. Bu bulguyu Framingham çalışması da destekliyor: İki kişi arasındaki bağ ne kadar kuvvetliyse, kiloları arasındaki ilişki de o kadar sıkı demektir. Büyük problemler gibi görünen bu bilgiler aslında bize çözümün de yolunu gösteriyor. Yani sosyal çevrenin size kilo aldırma etkisi olduğu gibi, sizi daha zayıf ve mutlu kılma, daha uzun yaşamanızı sağlama ve davranışlarınızı pozitif yönde değiştirme gücü de var. *Annals of The New York Academy of Sciences*'dan çıkan bir analiz de bu teze destek çıkıyor. Buna göre, sağlıklı seçimler ve davranışların kopyalanmasıyla arkadaşlık iyileştirici bir güce dönüşebiliyor. Sosyal ilişkilerinizi güçlendirdikçe sağlığınızı korumak için beyaz gömlekli steteskoplu adamlara değil, eşiniz, aileniz, arkadaşlarınız, hatta tüylü dostlarınıza kucak açacaksınız.

YALNIZLIĞIN ETKİLERİ

GÜNDE 15 SİGARA İÇMEK KADAR SAĞLIĞA ZARARLI

ALKOLİK OLMAK KADAR TEHLİKELİ

HİÇ EGZERSİZ YAPMAMAK KADAR ZARARLI

OBEZ OLMAKTAN İKİ KAT DAHA TEHLİKELİ

RUH EŞİNİZ

Sevdiğiniz kadın, hayatınızın büyük kısmını birlikte geçirdiğiniz kişi oluyor. Bu nedenle sağlık ve beslenme konusunda birbirinizin en büyük destekçisi olduğunuza emin olun.

1/ Kilolu eşin negatif etkisinden kaç

Health Psychology dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, sağlıklı yemekler yaparak iyi beslenmeye çalışan eşleri olan erkekler, sağlıksız şeyler yemek için dışarıya kaçmaya meyilli oluyorlar. Ancak araştırmalar, aksini yapan yani yemek hazırlama işini eşiyle birlikte üstlenen erkeklerin sağlıklı beslenme düzenine daha sadık kalabildiğini söylüyor. Alacağınız ders: Beslenme planınızı eşinizle birlikte yapın, yemek hazırlama vakti geldiğinde arazi olmayın. Hatta ertesi gün ofiste yemek için de birlikte yemek yapabilirsiniz ki bu garantili bir zayıflama yöntemi.

2/ Birlikte spor yapan çiftler zayıf kalır

Harvard Public School of Health'in yürüttüğü bir çalışma, zayıflama programı partneri tarafından desteklenen kişilerin, kendini yalnız hissedenlere göre 2,9 kg daha fazla verdiğini buldu. Ve sevgilinizle birlikte egzersiz yaptığınızda antrenman sonrası ruh haliniz de daha iyi oluyor. *International Journal of Exercise Science*'da yer alan ve birlikte egzersiz yapan çiftleri inceleyen bir araştırmada, katılımcının partnerinin varlığının ve algılanan çekiciliğinin, katılımcının egzersiz sonrası ruh halini büyük oranda etkilediği gösterdi. Yani partneriniz ne kadar seksiyse siz de o kadar mutlu oluyorsunuz. Bunu bir tür antrenman motivasyonu gibi düşünebilirsiniz.

3/ İçki ve atıştırmalıklara dikkat et

American Journal of Public Health'te yayımlanan bir çalışma 10 yıl süresince eş, arkadaş ve kardeşlerin beslenme düzeni üzerindeki etkilerini analiz etti. Çalışmanın sonuçları, çiftlerin birbirlerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde (özellikle de konu alkol ve atıştırmalık olduğunda) en büyük etkiye sahip kişiler olduklarını buldu.

4/ Sosyal medya ve yatak odası kurallarını yaz

Pediatric Obesity dergisinde yer alan bir araştırmaya göre, yatak odalarında en az bir elektronik cihaza erişimi olan öğrencilerin aşırı kilolu olma riskleri, bu erişimi sağlayamayan akranlarına göre neredeyse 1,5 katı artıyor. Yatak odasında üç farklı elektronik cihaz olanlarda bu oran 2,57 katına çıkıyor. Çünkü uyku kalitenizi etkiliyor (obezitenin en büyük nedenlerinden biri) ve seks hayatınızı baltalıyor.

5/ Eşinin diyetinden faydalan

International Journal of Obesity dergisinde 2008'de yayımlanan bir yıl süreli bir araştırmaya göre, eğer eşiniz veya sevgiliniz sağlıklı yaşıyor ve bir diyet uyguluyorsa, dalga etkisiyle siz de vücut ağırlığınızın yüzde 5'ini kaybedebiliyorsunuz, hem de herhangi bir diyet uygulamasanız bile. Bu kilo kaybının en büyük nedeni, evde daha iyi bir beslenme düzeni ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları hüküm sürerken, zararlı yiyeceklerin kendine daha az yer bulması.

6/ Randevularda testosteronu kontrol altında tut

Indiana Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, bir kadınla akşam yemeği yiyen erkekler ortalama 1.141 kalori değerinde yemek sipariş ediyor. Erkek arkadaşlarıyla takılırken bu oran 902 kalori civarında oluyor. Çalışmanın yazarı Prof. Dr. Marci D. Cottingham, "Daha ağır yemekler söyleyerek muhtemelen karşılarındaki kadına erkekliklerini kanıtlamaya çalışıyorlar" diyor. Gösteriş yapmak yerine önünüzde bir başlangıç veya salata da olsa partnerinizle paylaşın. Ve randevu için loş ışıklı, hafif müzikli bir mekân tercih edin. *Psychological Reports*'ta yer alan bir araştırmaya göre, insanlar loş ışıklı ve hafif müzikli restoranlarda, parlak ışıklı mekânlara (fast food restoranları) kıyasla daha az kalorili besleniyor.

Dog's Life

TÜYLÜ DOSTUNUZ

Bu sadık dost evinizi ve ailenizi korumanıza yardım eder ama bir köpeğe sahip olmanın en iyi yanı, sürekli yürüyüşe çıkmak istemeleridir. Siz de köpeğinizi kişisel antrenörünüze dönüştürün.

1/ Tansiyonu ve kalp krizi riskini düşürürler
Stresli olduğunuzda, vücudunuzdaki noradrenalin ve kortizol gibi kimyasalların oranı yükselir. Teksas Üniversitesi'nden psikolog Blair Justice, bunun damarlarda plak oluşturarak kalp hastalıkları yaratabileceğini söylüyor. Ama köpeğinizle zaman geçirdiğinizde vücudunuzdaki dopamin ve serotonin üretimi artıyor ve tüm bedeninize yatıştırıcı bir dalga yayılıyor. Araştırmalar ayrıca evcil hayvan sahibi erkeklerin trigliserit ve kolesterol seviyelerinin de daha düşük olduğunu gösteriyor.

2/ İdeal yürüyüş arkadaşı olurlar
Journal of Physical Activity and Health için yaptıkları çalışmalarında araştırmacılar, köpek sahiplerinin yüzde 65'inden fazlasının haftada ortalama dört kere yürüyüşe çıktıklarını ve 160 dk yürüdüklerini gösteren 19 çalışmaya rastladı. Sizin canınız istemese bile onun sallanan kuyruğu sizi sokağa çıkmaya zorluyor. Purdue Üniversitesi'nden araştırmacı Elizabeth Richards, köpekleriyle birlikte düzenli yürüyüşe çıkan çoğu kişinin, kendi sağlıklarından ziyade köpeklerinin sağlığıyla motive olduklarını söylüyor. Ve köpek sahiplerinin yüzde 40'ının düzenli olarak sadık dostlarıyla yürüyüşe çıktıklarını da ekliyor. Köpekler rutinleri sever, yürüyüş ayakkabınızı ne zaman ayağınıza geçirmeniz gerektiğini ona bırakın.

3/ Bağ kurmanıza yardım ederler
North Carolina Üniversitesi'nden rahatlama terapisi uzmanı Linda Buettner, "Köpekler insanların onlarla etkileşime geçmesini sağlarlar ve bunu çok kolayca yaparlar. Bu becerileri, insanlarla iletişim kurmakta zorlanan kişiler için tedavi niteliğinde olabiliyor" diyor. Köpeğinizle oynadığınızda bağlanma hormonu oksitosin salgılarsınız ki bu, sizin diğer insanlarla daha sağlıklı ilişki kurmanızı sağlar. Ve eğer bekâr bir adamsanız, ikili saadete üçüncü bir kişiyi eklemenizin de yolunu yapar. Köpeklerin varlığı, kadınlarla kolay yoldan sohbet başlatmanın en güzel araçlarından biridir.

4/ Koku alma duyuları hayat kurtarıcı olabilir
İki ayrı çalışmaya göre köpekler kanserli hücrelerin kokusunu alabiliyor. Almanya'da bulunan Schillerhoehe Hastanesi'nden yapılan ilk çalışmada, denek köpekler 220 gönüllünün nefeslerini koklayarak hangilerinin akciğer kanseri olduğunu tespit edebildi. Japonya'daki Kyushu Üniversitesi'nden yapılan ikinci çalışmadaysa, Marine adlı siyah bir labrador dışkı ve nefes kokularıyla kolon kanserli hastaları bulabildi. Bugün elimizde köpeklerin güçlü koku duyularıyla farklı kanser türlerini de tespit edebildiğine dair birçok çalışma bulunuyor. Köpeğinizin yeni doktorunuz olduğunu ya da her köpeğin aynı derecede koku alabildiğini söyleyemiyoruz elbette ama köpeğinizin vücudunuzdaki tümörü erken evredeyken fark edebileceği bir gerçek.

5/ Bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirler
Sadece sizin değil, çocuklarınızın da. Dr. James Gern'in *Journal of Allergy and Clinical Immunology* dergisinde yayımlanan araştırmasına bakılırsa, kedi veya köpeklerle büyüyen çocukların alerji, astım ya da egzama yaşama riskleri daha düşük oluyor ki, bu üç hastalık da bağışıklık sisteminizin en belirgin göstergeleri olarak görülüyor.

6/ Koşulsuz sevginin gücü
Gününüz ne kadar berbat geçerse geçsin, patronunuz size ne kadar kötü davranmış olursa olsun, köpeğiniz sizi kuyruğunu sallayarak karşılayacak ve daha kapıdan girerken üzerinize atlayıp yüzünüzü yalamaya çalışacak. Bu sevimliliği stresinizi alıp ruh halinizi düzeltir.

NE KADAR BÜYÜK EKRAN, O KADAR BÜYÜK PORSİYON

PEYNİRLİ MAKARNA	PİZZA
+%71	+%34

▲ TV'NİN KARŞISINDAYKEN PORSİYONLARINIZDAKİ ARTIŞ ORANI

▼ MÜZİK DİNLERKEN	
347 Kalori	719 Kalori
▼ TV KARŞISINDA	
593 Kalori	963 Kalori

AİLENİZ

İster çocuklarınız ve eşiniz olsun ister ebeveyn ve kardeşleriniz, ailenizin fit kalmasını sağlamak için unutmamanız gereken birkaç küçük kural var.

1/ **Tabakları yemek masasında değil, mutfakta doldur.** Kulağa önemsiz gelebilir ama yemeğin kaynağına ulaşımı birkaç saniye geciktirmek, kalori alımında büyük bir düşüşe neden olabiliyor. Cornell Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, yemek tenceresi veya tepsisini mutfakta bırakanlar, onları doğruca masaya taşıyanlara oranla yüzde 35 daha az tüketiyor.

2/ **Salatayla başla.** Menünün en sağlıklı üyesi ilk servis edilen olmalı. Leeds Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmada, yemeğe yeşil salata ile başlayan diyet uygulayıcıları, sarımsak soslu ekmekle başlayanlara kıyasla yüzde 20 daha az kalori tüketti.

3/ **Kimsenin tabağına el uzatma.** Gözünüz dışarıya kaymasın, tabağınız zaten yemekle dolu.

4/ **Yemekle birlikte TV izlemek yok.** Bu ikili ailenizleyken de yalnızken de iyi gidiyor, değil mi? Massachusetts Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre, TV önünde yüksek kalorili besinleri yüzde 71 daha fazla yiyorsunuz. Bir noktadan sonra Pavlov'un köpeği gibi oluyorsunuz: Beyniniz koltuğu yemekle bağdaştırmaya başlıyor. Bu dikkat dağıtıcı etki bilgisayar ekranı için de geçerli. Akşam yemeklerinizi tüm ekranlardan uzak geçen kaliteli zamanlar olarak tasarlayın, fit kalın.

ARKADAŞLAR

Gerçek zayıflama silahınız, dostlarınız. Ama müsaade ederseniz tam tersi etki de yapabilirler. Arkadaşlarınızdan nasıl faydalanabileceğinizi öğrenin.

1/ Garsonu ilk sen kap

Arkadaşlarınızla akşam yemeğine çıktığınızda, grubun ilk çıkışını siz yaparak sağlıklı bir yemek sipariş edin. Hem grubun vereceği kalorili siparişlerin etkisi altında kalmanızı engeller hem de onların sizin sağlıklı seçiminizden etkilenmesini sağlar. Sağlıklı bir yemek için birinin tetikleyici olması lazım. Arkadaşlarınız şimdilik size laf etse de uzun vadede minnettar kalacaklar.

2/ Takım sporuna veya bir kulübe kaydol

American Journal of Health Promotion'da yayımlanan araştırma, bunun uzun vadede sağlığa ve fitness performansına faydaları olduğunu söylüyor. Erkeklerin spor salonunda eğlenmedikleri egzersizleri yapmaya kıyasla, her hafta takım oyunlarına ve egzersizlerine katılma oranlarının daha yüksek olduğunu da gösteriyor. Bu tezi onaylayan 2014 tarihli bir başka araştırma da, bir spor kulübünde tek başına egzersiz yapan yetişkin erkeklerin üyelikten ayrılma oranlarının daha yüksek olduğunu buldu. Futbol gibi takım sporları ile spinning gibi klasik spor salonu egzersizlerini karşılaştıran farklı bir çalışmada ise, erkeklerin sadece zayıflama ve sağlık amaçlı değil, eğlence için futbolu bırakmadıkları görüldü.

3/ Zayıf arkadaşını örnek alma

Her grupta bir tane vardır: Dünyaları yese de düz bir karın ve ince bir bedenle etrafta dolanır. Böyle arkadaşlarla birlikte yiyip içmenin handikabı şudur: Farkında olmadan onunla birlikte siz de dünyaları yer ve kilo alırsınız. *Journal of Consumer Research* dergisinde yayımlanan bir çalışmada, zayıf ve aşırı kilolu öğrencilerin de dâhil olduğu bir grupla film ve atıştırmalık deneyi yapıldı. Görüldü ki, zayıf kişiler aşırı yediğinde arkadaşları da tereddüt etmeden onlar gibi aşırı yediler; kilolu arkadaşlarıyla birlikteyken ise daha kontrollü davrandılar.

4/ Komşunla iyi geçin

Komşunuzun kapısını sağlığınız için çalın. Michigan Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma, komşunuzla arkadaşlık etmenin felç geçirme riskinizi düşürebileceğini gösteriyor. Komşuları için güvenilir, yardımsever ve arkadaş canlısı gibi sıfatları sıralayan kişilerin beyin atağı geçirme ihtimalleri, komşular arası ilişkinin en az seviyede olduğu mahallelerde yaşayanlara göre yüzde 48 daha düşük oluyor. Bir teoriye göre komşular daha çok sosyal destek hissetmenizi sağlıyor ki, bunun damar sertleşmesini engellediği biliniyor.

5/ Yalnızlık sağlığa zararlı
Sosyal destekten yoksun olmak zayıflama hedeflerine yardım etmediği gibi, sağlığınız için büyük tehlike yaratıyor, özellikle de yaşlandıkça. Jeruselam Üniversitesi tarafından yapılan ve 2014 yılında *Psychology Journal* dergisinde yer alan bir araştırma, büyük yalnızlık içinde olan kişilerde ülser, akciğer kanseri, siroz ve kalp hastalıkları risklerinin yüksek olduğunu gösteriyor. Araştırma güçlü bir aile, sevgili ve arkadaşlık bağından yoksun olanların depresyon geçirme risklerinin iki katı kadar arttığını da söylüyor.

6/ Arkadaş desteği tedaviden daha etkili
Doktor muayenesi ve ilaç tedavisi son durak olmalı. National Institutes of Health tarafından desteklenen ve Diabetes Prevention Program kapsamında yürütülüp 10 yıllık gözleme dayanan bir çalışmaya göre, arkadaş desteği pre-diyabet hastalarının diyabete yakalanmasını engellemede, ilaç tedavisi gibi yöntemlerden çok daha etkili olabiliyor. Çalışmaya katılan hastalar düzenli destek ve eğitimle vücut ağırlıklarının yüzde 5'ini kaybedebildi ve diyabet riskini yüzde 58 oranında düşürmeyi başardı.

7/ Kendine hâkim ol
Erkeklerin çoğu yakın arkadaşlarıyla vakit geçirirken grup psikolojisiyle farklı davranışlar sergileyebilir. Söz konusu olan sadece arkadaşlarınızla birlikteyken daha çok içki içmeniz değil, beslenme planınız da yara alıyor. Bir araştırmaya göre akşam yemeğini arkadaşlarınızla yediğinizde yüzde 20 daha fazla kalori tüketiyorsunuz. Şu bir gerçek ki, erkekler rekabeti sever. Ama siz yavaştan alın. Herkes arkadaşlarıyla iyi vakit geçirmek ister ama birlikte her takıldığınızda sınırlarınızı zorlamak zorunda değilsiniz. Göbeğiniz (ve başınız) size teşekkürü borç bilecek.

İŞ ARKADAŞLARI

Tıpkı aileniz gibi iş arkadaşlarınızı da seçemez ama günün büyük kısmını onlarla geçirirsiniz. İş ortamında sağlığınızı koruyacak birkaç ipucu burada.

1/

Küçük tabaklar kullan. *Appetite* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya göre, farklı boyutlardaki tabaklarda aynı miktarda yemek olsa da, büyük olanları tercih ettiğinizde daha çok yemeğe meyilli oluyorsunuz. Bu fark yüzde 129'a kadar çıkabiliyor.

2/

Yemeğe tek çık. İş yerinden birkaç kişiyle öğle yemeği planı yaptığınızda, tek başınıza yediğiniz zamanlara kıyasla yüzde 44 daha fazla yiyebiliyorsunuz. Eğer sorumluluk sahibi biriyseniz ve evde sağlıklı yemekler hazırlayıp getiriyorsanız sorun yok. Ama yemeğinizi dışarıdan alıyor ve sipariş veriyorsanız, ölçüyü kaçırma sorunu baş gösterebiliyor. *Nutrition* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya göre, en az bir iş arkadaşıyla yenilen öğle yemeği porsiyonu, yalnızken yenilenden yüzde 33 fazla oluyor. Arkadaş sayısı ikiye çıktığında bu oran da yüzde 47'ye çıkıyor. Dört, altı veya sekizden fazla arkadaş mı var? O hâlde yüzde 69, 70 ve 96 daha fazla yemeği göze alıyorsunuz demektir. En önemli nedeni, iş arkadaşlarınızla çıktığınız yemeklerde masada daha çok zaman geçirmeniz.

3/

Sağlıklı seçimlerde ilk ol. *Public Library of Science One* dergisinde yer alan bir çalışmaya göre, aşırı kilolu bir iş arkadaşına sahip olmak kilo alma ihtimalinizi artırıyor. Hatta ne kadar çok kilolu iş arkadaşıyla temas hâlindeyseniz, kilo alma potansiyeliniz o kadar yükseliyor. Çalışmanın yazarı Prof. Elizabeth Rula, "Yaşam alışkanlıklarını size bulaştıran ve vücut ağırlığınız üzerinde etkili olanlar sadece aile ve arkadaşlarınız değildir, devamlı iletişim halinde olduğunuz iş arkadaşlarınız da bunu yapabilir" diyor. Kilolu arkadaşlarınızla bağlantıyı koparmanızı söylemiyoruz, aksine kendi sağlıklı yaşam seçimlerinizi onlarla paylaşmanızı tavsiye ediyoruz. Toplantıları ayakta veya yürürken yapmayı önerin, toplantı odasındaki kalorili atıştırmalık ve tatlıları sağlıklı olanlarla değiştirin, asansör yerine merdiven kullanın, su sebiline daha çok uğrayın, farklı departmanlar arası futbol veya basketbol maçları ayarlamaya çalışın ve kilolu arkadaşlarınızdan birini düzenli olarak öğle arası sporuna gitmeye ikna edin.

4/

Yemeğini yavaş ye. Lokmaları ne kadar hızlı yutarsanız, kilo alma ihtimaliniz o kadar yükselir. Eğer önünüzdeki tabağa odaklanmamışsanız ve bir grupla birlikteyseniz, farkında olmadan diğerlerinin yeme ritmine kapılırsınız. Bu da masanın en hızlı yutucusunun hızına eriştiğiniz anlamına gelir. Sadece kalabalık masalarda değil, yalnız başınızayken de hız kesmesini bilmelisiniz. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*'te yer alan bir çalışmada, bir gruba önlerindeki makarnayı hızlı (9 dk'dan kısa), diğer gruba yavaş (22 dk) yemeleri söylendi. Sonuçta hızlı yiyenlerin yüzde 11 daha fazla kalori aldığı görüldü. Kendinize öğle yemeği için geniş bir zaman tanıyın ve hızı düşürmek için bol bol su için.

Yağ Yakmak İçin İleri, Marş!

Ordu düzeyinde antrenman yapmaya hazır mısınız? Öyleyse hemen harekete geçin. Düşük tekrarlarla yapacağınız bu yüksek ağırlıklı ve şiddetli çalışma, vücudunuzdaki yağ kütlelerini imha edecek.

KUVVETLER BİRLİĞİ

İngiliz Ordusu tarafından sıklıkla tercih edilen bu programda badinizle birlikte çalışın. Badiniz yüksek yoğunluklu egzersizleri (2, 4) yaparken, siz de yüksek ağırlıkla yapılan egzersizleri (1, 3) toplamda 5 tur yapın. Siz 5 turu tamamladıktan sonra partnerinizden durmasını isteyin ve hareketlerinizi değiştirin. Son olarak küreğe oturarak tüm gücünüzle yarışın ve gerçek yanmayı hissedin. Geriye çalışmadık kasınız kalmayacak.

ANTRENMAN	30 DAKİKA
SONUÇ	3 HAFTADA
SEVİYE	ZOR

SÜPERSET

01 HEX-BAR DEADLIFT 8 TEKRAR X 5 SET

Vücudunuzun alt tarafı, en büyük kaslarınızın bulunduğu yerdir. Bu nedenle buradan başlayalım. Hex-Bar'ın içinde ayakta durun. Kalçanızı kullanarak alçalın ve barı avuç içleriniz birbirine dönük şekilde kavrayın. Kollarınızı düzleştirin (A). Kalçanızı öne doğru iterek ayağa kalkın. Bunu yaparken sırtınızı kamburlaştırmamaya özen gösterin (B). Bu şekilde 1 saniye durakladıktan sonra başlangıç pozisyonuna dönün.

02 SLED PUSH PARTNERİNİZİN SÜRESİ KADAR

Deadlift'ler patlayıcı kuvvetinizi artırırken, ağırlıklarla yapılan sprintler ise dayanıklılık kapasitenizi geliştirir. Bir sled'e ya da kutuya tutunarak zemine doğru alçalabildiğiniz kadar alçalın. Kollarınızı düzleştirin (A). Son gücünüzle sprint atın (B). Maksimum kas gelişimi için uzun ve güçlü adımlar atmaya gayret edin. Vücudunuzun tamamını harekete dâhil edin.

03 LANDMINE PRESS HER YÖN İÇİN 10 TEKRAR X 5 SET
Military press'te olduğu gibi, bu egzersizin püf noktası da ağırlığı yukarıya kaldırırken bacaklarınızı kullanmamaktır. Bu sayede sadece omuzlarınızı izole etmekle kalmaz, aynı zamanda ağırlığı halterin olduğu taraftaki oblik kaslarınıza kaydırırsınız. Halteri tek elinizle kavrayarak omuz hizanıza yükseltin. Diğer kolunuzu ise yana açın. Ağırlığı hızlıca yukarıya kaldırın (A). Bir an duraklayın, ardından halteri yavaşça alçaltın.

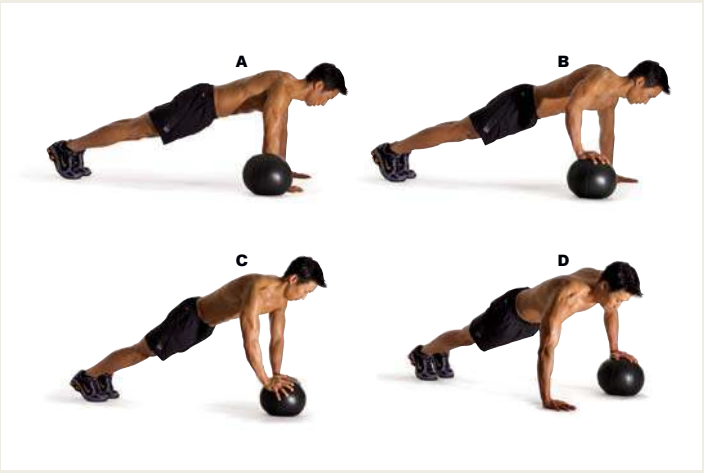
04 TRX PIKE PARTNERİNİZİN SÜRESİ KADAR
Ayaklarınızı TRX'in tutacaklarına yerleştirerek şınav pozisyonu alın (A). Ayaklarınızın yerden kesilmesi, merkez bölgenizin sizi dengeleyebilmek adına daha fazla çalışması anlamına gelir. Karın kaslarınızı sıkın, nefesinizi verin ve kalçanızı mümkün olduğunca yukarıya kaldırarak üçgen pozisyonu alın (B). Bu şekilde 1 saniye durakladıktan sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

05 ROW 500 METRE
Şimdi badinizle yarışma zamanı. Kürek makinesine oturun. Kollarınızı omuz genişliğinde açarak tutacakları üstten tutuşla kavrayın. Kollarınızı uzatın (A). Tutacakları hızlı bir şekilde karnınıza doğru çekin (B). 500 metreye ilk ulaşan antrenmanı tamamlar ve yarışı kazanır. 500 metrenin sonunda zaferle ayağa kalkan kişi olabilmek için her şeyinizi verin.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

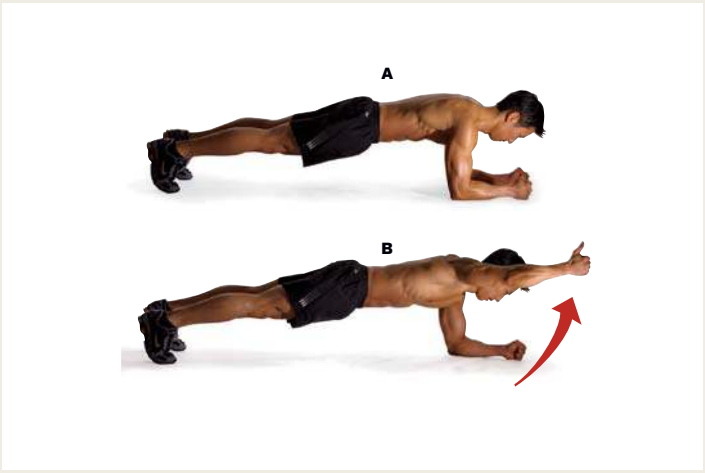
Belirgin 6-Pack Yolda

Binlerce mekik tekrarı yapmadan, daha etkili egzersizlerle, kısa sürede belirgin karın kaslarına kavuşun.



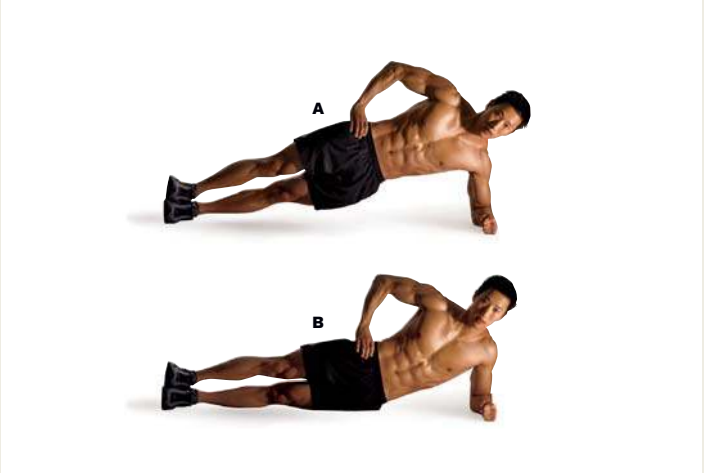
01 MEDICINE BALL HAND WALK

GÖĞÜS, OMUZ VE KARIN KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.
Klasik şınav pozisyonu alın. Ancak sol eliniz yerde, sağ eliniz bir sağlık topunun üzerinde olsun. Sol elinizi havaya kaldırın ve dengenizi birkaç saniye için sadece sağlık topunun üzerindeki sağ elinizle sağlayın. Sol elinizi de sağ elinizin yanında sağlık topunun üzerine koyun. Daha sonra sağ elinizi kaldırarak sağlık topunun sağında yere koyun. Ardından sol elinizle de aynısını yapın (Bunu yaptıktan sonra sağlık topu sol elinizin dış tarafında olmalı.) Şimdi aynısını diğer yöne doğru tekrarlayın.
PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.



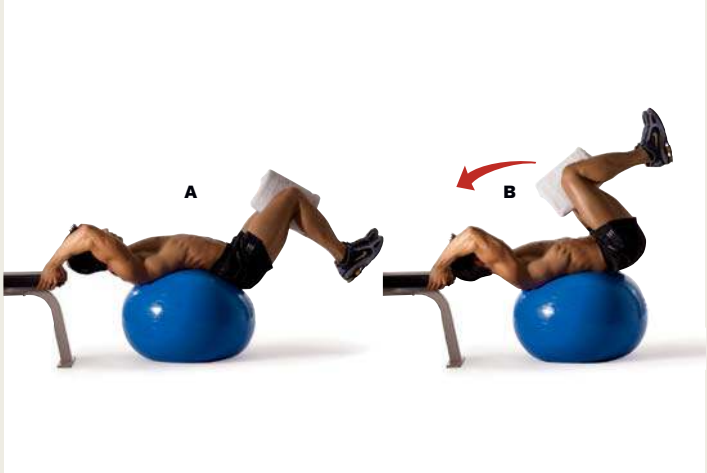
02 FRONT PILLAR BRIDGE WITH DIAGONAL ARM LIFT

OMUZ VE KALÇA KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.
Ön kollarınız yerde olacak şekilde şınav pozisyonu alın. Dirsekleriniz omuzlarınızın altında 90 derecelik bir açı oluştursun. Gövdenizi sabit tutarak, sağ kolunuzu öne ve hafif sağ tarafa doğru kaldırın (saat iki yönüne doğru). Bu şekilde 1-2 saniye bekleyin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Ardından, aynısını sol kolunuzla (saat 10 yönüne) tekrar edin.
PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.



03 SIDE PILLAR BRIDGE

OMUZ VE KALÇA KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.
Sol ön kolunuz yerde olacak şekilde sol tarafınıza doğru yere uzanın. Sol dirseğiniz sol omzunuzla aynı hizada olsun ve yere sadece sol ön kolunuz değsin. Belinizi vücudunuz düz bir çizgi oluşturacak şekilde havaya kaldırın. Bir iki saniye bekleyin, daha sonra vücudunuzu tekrar aşağı indirin ve hareketi tekrarlayın. Tekrarları bitince diğer tarafınızla aynısını yapın.
PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.



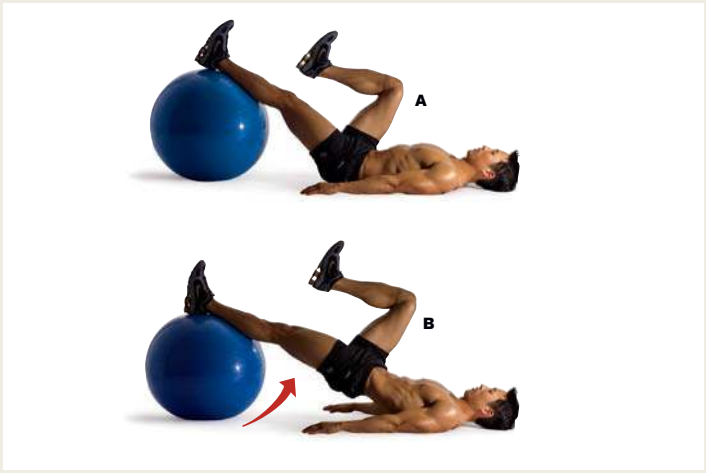
04 SWISSBALL HANGING KNEE RAISE

KARIN KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.
Bir sehpanın önünde duran bir swissball'un üzerine sırtınız sehpaya dönük olacak şekilde oturun. Dizlerinizin arasına da bir havlu sıkıştırın. Topun üzerine yatın ve arkaya doğru uzanarak sehpayı kenarından tutun. Şimdi, belinizi hafifçe havaya kaldırın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekin. Sonra başlangıç pozisyonuna dönün. Bu, bir tekrar ediyor.
PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.

MERKEZ BÖLGENİZ NE KADAR GÜÇLÜ?

Plank, tüm hareketlerin vücuttaki merkez noktası olan gövdenizin gücünü ve dayanıklılığını ölçen ideal bir egzersizdir. Bu egzersizi form durumu ne olursa olsun herkes yapabilir.

Ön kollarınız yere değecek şekilde şınav pozisyonu alın. Belinizi havaya kaldırın ve karın kaslarınızı sıkarak vücudunuzun bileklerinizden omuzlarınıza kadar düz bir çizgi oluşturmasını sağlayın. Dirsekleriniz omuzlarınızla aynı hizada olsun. Bu şekilde bekleyebildiğiniz kadar bekleyin. Bir dakika kadar dinlenin ve hareketi tekrarlayın.



05 SWISSBALL SINGLE LEG BRIDGE

HAMSTRING, KALÇA VE BEL KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.

Elleriniz yanlarda ve sol topuğunuz bir swissball'un üzerinde olacak şekilde yere sırtüstü yatın. Sağ dizinizi, göğsünüzün sol tarafına doğru götürün. Daha sonra belinizi havaya kaldırarak kalçanızı sıkın ve sadece başınız, omuzlarınız ve kollarınız yere değecek şekilde pozisyon alın. Birkaç saniye bekleyin ve belinizi yere indirin.

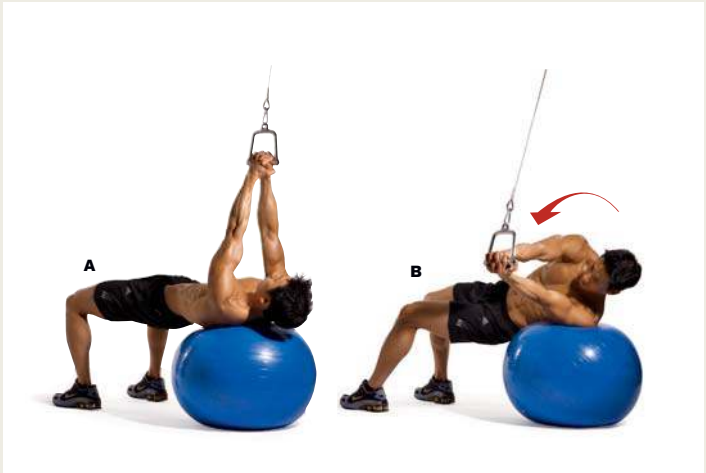
PLAN: İlk hafta iki tarafa da 8'er tekrar yapın. İkinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.

06 OFF BENCH LATERAL FLEXION

GÖVDENİZİN YAN TARAFLARINI ÇALIŞTIRIR.

Bir sehpanın üzerine sol tarafınızın üstünde yatın ve bacaklarınızı çapraz yapın. Gövdeniz sehpadan aşağı sarkacak şekilde sehpanın kenarına hareket edin. Destek için bir ayağınızı sehpanın altına doğru kilitleyebilir ya da birinden bileklerinizin üzerine oturmasını isteyebilirsiniz. Elleriniz başınızın arkasında olacak şekilde, belinizden aşağı sarkarak gövdenizi yere yaklaştırın ve tekrar kalkın.

PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.

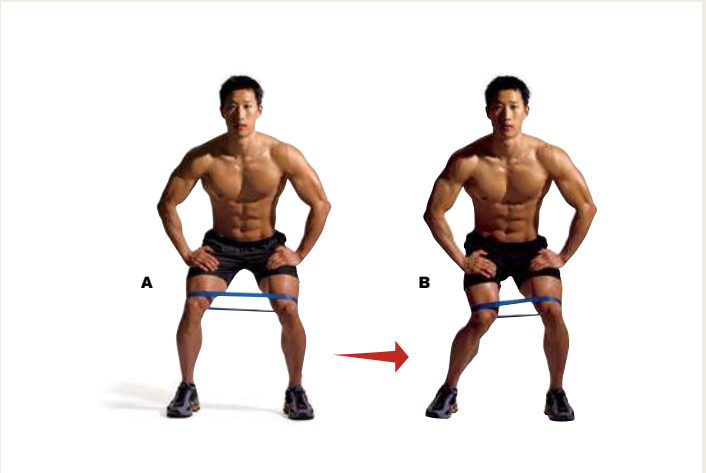


07 SWISSBALL CABLE RUSSIAN TWIST

BEL VE MERKEZ BÖLGENİZİ ÇALIŞTIRIR.

Bir kablo istasyonunun önüne bir swissball yerleştirin ve swissball'un üzerine sırtüstü uzanın. İstasyonun üst bölümünden çıkan bir tutacağı tam göğsünüzün üstünde iki elinizle kavrayın, kollarınız gergin olsun. Şimdi, gergin kollarınız yere paralel gelene kadar omuzlarınızı sola doğru döndürün. Tekrar başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın.

PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.



08 MINIBAND KNEE ROTATION

KALÇA KASLARINIZI ÇALIŞTIRIR.

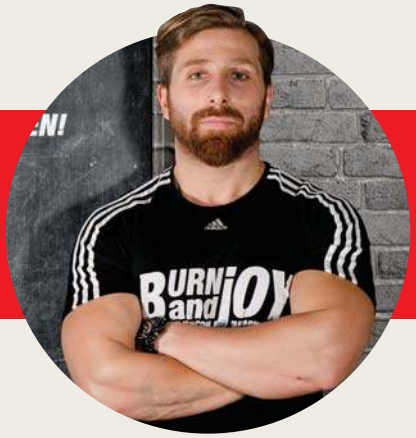
Daire şeklindeki bir direnç bandını ayaklarınızın altından geçirerek dizlerinizin üzerine kadar çıkarın. Ayaklarınız omuz genişliğinden biraz daha açık, dizleriniz hafif bükülü olsun. Şimdi, iki ayağınız da yerdeyken sol bacağınızı sabit tutun ve sağ dizinizi içeri doğru döndürün. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın.

PLAN: İlk hafta 8 tekrar, ikinci hafta 10, üçüncü ve dördüncü haftalarda ise 12 tekrar yapın.

FOTOĞRAFLAR: TRAVIS RATHBONE

Kol Harekâtı

Ön ve arka kol kaslarını mümkün olan tüm açılarda çalıştırarak gelişimi hızlandırın. Yazı: Uğur Mutlu



Kişisel Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç

Birçoğumuz için iri ve kaslı kollar dendiği zaman akan sular durur. Ancak bu inatçı kasları geliştirmek bazen sandığınızdan fazla zaman alabilir. Kişisel Egzersiz Danışmanı Çağdaş Cemre Kılıç tarafından hazırlanan bu antrenman programıyla, biceps ve triceps kaslarınızı çeşitli açılardan çalıştırabilir ve tüm kas liflerinin aktif hale gelmesiyle daha geniş kaslara sahip olabilirsiniz. 3 süperset ve 1 bitirici hareketten oluşan bu antrenmanı yapın ve kollarınıza hücum eden kanı hissedin.

SÜPERSET

EZ Bar Curl 10 Tekrar x 3 Set

Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Z bar'ı alttan tutuşla kavrayın. Kollarınızı düzleştirerek halteri pelvik bölgenizin önüne getirin. Dirseklerinizi bükerek ağırlığı göğsünüze doğru kaldırın. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından halteri yavaşça alçaltarak başlangıç pozisyonuna dönün.

Lying Triceps Extention

10 Tekrar x 3 Set

Z bar'ı üstten tutuşla kavrayarak matın üzerine sırtüstü uzanın. Kollarınızı omuz genişliğinde açın. Halteri göğsünüzün hizasında yukarıya kaldırın. Dirseklerinizi bükerek halteri başınızın üst tarafına doğru alçaltın. Kollarınızı düzleştirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

SÜPERSET

Seated Hammer Curl 10 Tekrar x 3 Set

Her iki elinize de birer dambıl alarak sehpanın üzerine dik bir şekilde oturun. Ayaklarınızı zemine yerleştirin. Ağırlıkları avuç içleriniz birbirine dönük olacak şekilde kavrayın. Dirseklerinizi bükerek ağırlıkları göğüs hizanıza yükseltin. Yavaş bir şekilde başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi tekrar edin.

BİTİRİCİ

Resistance Band Curl

Maksimum Tekrar x 3 Set

Şimdi pump etkisini sonuna dek hissetme zamanı. Direnç bandını her iki elinizle kavrayın. Bandın gerilmesini sağlamak için bir ayağınız öne atarak direnç bandının üzerine basın. Dirseklerinizi bükerek bandı göğüs hizanıza doğru çekin. Bu şekilde bir an duraklayın, ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SÜPERSET

Dumbbell Triceps Extention

10 Tekrar x 3 Set

Dambılları hiç bırakmadan düz bir sehpanın üzerine sırtüstü yatın. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde ağırlıkları göğüs hizanızda yukarıya kaldırın. Dirseklerinizi bükerek kulaklarınızın yanına indirin. Duraklayın, ardından kollarınızı düzleştirerek başlangıca dönün.

Dips 12 Tekrar x 3 Set

Her iki elinizi sehpaya yerleştirerek ayaklarınızı hemen hemen aynı yükseklikteki bir sehpaya uzatın. Kollarınızı tamamen düzleştirin. Gövdenizi dik tutun. Dirseklerinizi bükerek kalçanızı zemine doğru yaklaştırın. Hızlı bir şekilde kollarınızı düzleştirerek yükselin. Bu 1 tekrardır. Tekrar sayınızı tamamlayana dek devam edin.

Concentration Curl

Her Kol İçin 10 Tekrar x 3 Set

Sağ elinizde bir adet dambılla alçak bir sehpaya oturun. Sağ diziniz vücudunuzla aynı yöne bakacak şekilde sağ dirseğinizi sağ üst bacağınıza yaslayın. Avuç içiniz size baksın. Dirseğinizi bükerek dambılı yukarıya kaldırın. Ardından yavaşça indirin. Tekrarlar bitince taraf değiştirin.

FOTOĞRAFLAR: ERHAN TARLIĞ

Minimalist Çizgi

PASTEL TONLARIN BAŞROLDE OLDUĞU YALIN TASARIMLARLA ŞIKLIĞI GARANTİLEYİN.

Fotoğraflar **KEREM ÇOBANLI** Styling **İREM ARKAN**

Yağmurluk **Valentino/Beymen** ₺6.750
Tişört **POP.SEE.CUL/Vakkorama** ₺195

Gömlek **H.E. by Mango** ₺179,99

Tişört **H&M STUDIO** ₺99,99
Pantolon **H&M STUDIO** ₺229

Gömlek **Vakkorama** ₺245
Pantolon **Vakkorama** ₺1.245

Gömlek **Academia/Beymen** ₺295
Pantolon **H.E. by Mango** ₺159,99

Triko **John Varvatos/Beymen** ₺665
Pantolon **Damat** ₺223

Saç/Makyaj: YİĞİTTAN DEMİRALP, Model: WIM / DAMAN MANAGEMENT, Mekân: ROOM&RUMORS

Tarzını Tamamla

Temel parçaların yanına, şehirli detaylarıyla kazanan aksesuarları alın.

Hazırlayan: İrem Arkan

1.SWEATSHIRT **H.E. BY MANGO** ₺89,99
2.AYAKKABI **GIVENCHY BEYMEN** ₺3.345
3.GÖMLEK **ZARA** ₺129,95
4.CÜZDAN **BERSHKA** ₺19,95
5.SAAT **TAG HEUER** ₺6.800

6.PANTOLON **H.E. BY MANGO** ₺139,99
7.CEKET **ZARA** ₺229,95
A. ÇANTA **ZARA** ₺199,95
B. ÇANTA **OUTPOST BEYMEN** ₺459
C. ÇANTA **H&M** ₺120

GELECEK YAZA İLK BAKIŞ

Milano, Paris, Londra moda başkentlerinde geçtiğimiz ay gerçekleşen erkek moda haftalarını izledik, önümüzdeki yazın sezon trendlerini sıraladık.

Yazı: Zeynep Soylu

Fendi

Ermenegildo Zegna

Prada

Rahatına düşkün erkekler, size güzel haberlerim var! Daralarak inen kısa paçaların geçtiğimiz sezonda yavaşça bizden uzaklaştığı haberini vermiştim. Önümüzdeki yaz yerini, şalvar diyebileceğimiz şekilde bollaşan şort ve pantolonlara bırakıyor. Erkekleri önümüzdeki ilkbahar/yaz döneminde çok daha rahat bir giyim tarzı bekliyor. Yüksek bel, kalın kemerlerle bağlanan diz hizasında kumaş şortlar, kesinlikle satın almanız gereken parçalardan.

Kenzo defilesinde radarımıza takılan, sadece üçgen bir uç gördüğümüz yeni nesil kravat, farklılık yaratmayı seven erkekler için güzel bir seçenek. Paul Smith'in yaka detayına eklediği çiçekli nakış detayları, sıradan takım elbisenize yenilik getirecek bir diğer alternatif.

Prada'nın, Ollie Schrauwen ve James Jean tarafından yapılan, dijital çağa gönderme yapan çizimlere yer verdiği Draft Novel koleksiyonu, defilesiyle birlikte oldukça ilgi çekiciydi. Sandaletlerin diz altı çoraplarla birleşimi, gömlek yakalarının farklı renklerde oluşu, detaylara dikkat eden erkeklerin Prada koleksiyonundan parçalar bulabileceğinin habercisi. Dolabınıza çizgili bir parça edinmenizi tavsiye ederim çünkü çoğu tasarımcı, dikine inen çizgilere hem gömlek hem de pantolonlarda yer vermişti.

Abartılı tasarımları sevenler, Dsquared'in leopar desenli ceketlerini kesinlikle görmelisiniz! Çiçek baskılı şortların yanlarını süsleyen kemer tokaları, deri pantolonları, sweatshirt ve hırkaları da baştan aşağıya ele geçirmişti.

Mermer dokusunu hissettiğimiz Fendi, defile alanında koleksiyon, elegan, aynı zamanda terliklerle kombinlenecek kadar da cesur ve rahat bir havaya sahipti. Kareli transparan kumaşların da kullanıldığı koleksiyonda en başta bahsettiğim bol pantolonlar askılarla kullanılmıştı. Kahverengi süet detaylar, bol bağlanmış kravatlarla cool, aynı zamanda şık bir tarz için ilham kaynağı. Fendi defilesinde beğendiğimiz bir diğer detay ise pantolonların kemer bölümlerinin farklı renklerde kumaştan yapılması. Böylelikle üst gövdenizi bacaklardan ayıran bölmeyi otomatikman yaratmış oluyorsunuz. Bu da vücudunuzun proporsiyonunu dengelemek için bir yöntem olarak kullanılabilir. Genel olarak değerlendirdiğimizde, 90'lara gönderme yapan tasarımcıların koleksiyonlarının, herkes tarafından giyilebilirlik normlarını ön plana çıkarmayı vurguladığını gösteriyor.

RENK OYUNU

2018 yaz koleksiyonlarına gri, açık pembe, su yeşili ve lacivert hâkim diyebiliriz. Takım elbise, şort, ayakkabı tercihlerinizi gri ve lacivertten, bomber ceketlerinizi Ermenegildo Zegna koleksiyonunda en beğendiğim parçalardan olan, süet açık pembelerden seçebilirsiniz. Koleksiyonlarda bir diğer dikkat çeken parça ise tulumlar oldu. Türk erkek vücut yapısını biraz zorlayan bir tasarım olsa da, eğer uzun bacaklara sahipseniz denemeye değer cinsten. Prada'nın manga desenli tulumu ile bir parçayı kombinleyip, ne giyeceğim derdinden kolayca kurtulabilirsiniz. Her zamanki gibi parlak renklerin hâkim olduğu Kenzo koleksiyonunda üç cepli ceketler görüyoruz. Üç cep detaylı ceketlere bol ve hafif kumaşlardan oluşan pantolon ve şortlar eşlik ediyor.

Öne Çıkan Aksesuarlar

Bir klasik haline gelen ekstra büyük Hermes eşarplardan sonra, birçok marka koleksiyonunda mendillerin bir tık büyüğü diyebileceğimiz eşarplara yer verdi. İster bir kovboy gibi boynunuzda, ister sadece ceket cebinde yer verebileceğiniz büyük mendiller, desenleriyle kıyafetlere farklı bir hava katıyor. Düğünlerin vazgeçilmezi papyonlara gelecek olursak, bu yaz geçen sezonun aksine gayet küçücük, çizgi halini alan papyonlara birinciliği kaptırıyor. Ermenegildo Zegna defilesinde öne çıkan beyzbol şapkaları, güneş siperlikleri de kullanacağımız aksesuarlar arasında. Çantalar, geçen sezonun aksine küçülen ve üstü boyama çizimlere yer verilen tarzlara bürünüyor. Ayrıca geçmişi özleyenlere güzel bir haber; çocukluğumuzun efsanesi bel çantaları tekrar hayatımızda. Zamanında kullanamadım diyenler, yenilenmiş tasarımları göğsünü gere gere takabilir.

1
SADIK DOSTUNUZ: TİŞÖRT

Basic tişört denince özgün tasarımlarıyla akla gelen marka Tru basic tişört koleksiyonunda kullandığı üç farklı kumaş türünü (signature viskon, nopeli koton ve ribanalı viskon) vücut proporsiyonlarını dikkate alarak belirliyor ve farklı modellerle buluşturuyor. İlkelerine ve ruhuna sadık kalarak her sezon yenilen Perfect Basics koleksiyonu, bej, siyah, lacivert ve gri melanj renkleriyle gündüzden geceye, spordan yemeğe her kombinasyona uymaya hazır.

truproject.net

2
MACERAYA DAVET

Datça, Alaçatı, Bodrum ya da Fethiye'nin eşsiz doğasında eğlenme ve dinlenme anlayışında farklı bir pencere açılıyor. Macera sporlarını tek bir çatı altında toplama fikriyle doğan ve kısa bir süre önce hayata geçen *alternas.com*, yamaç paraşütü, dalış, sörf, balon turu gibi macera sporlarını hangi merkezle gerçekleştireceğinizi, merkezin ve pilotlarının deneyimini, katılmak istediğiniz aktivitenin tüm detaylarını ve karşılaştırmalı fiyatlarını *althernas.com* sizler için ulaşılabilir hale getiriyor.

althernas.com

3
KEMİKLERİNİ KUVVETLENDİR

İlaç sektöründeki kullanımı 3 bin yıl öncesine dayanan Mumiyo, içeriğindeki yaklaşık 50 organik bileşen sayesinde metabolizma süreçlerini harekete geçirerek hasarlı kemik dokularının yenilenmesini hızlandırıyor. Osteoporoz hastalığının kırık riskinde yarattığı artışa önlem olarak kullanılan Mumiyo, antioksidan ve vücut direncini artırıcı etkilere de sahip. Kemik kırıkları, kemik erimeleri, travmalar ve romatizma hastalıklarında da Mumiyo'dan faydalanılıyor.

Eczanelerde

4
MOTOR DÜNYASINDA BİR KAHRAMAN

Breitling for Bentley, Bentley Continental Supersports'un lansmanını kutlamak için sınırlı sayıda üretilen bir kronograf yarattı. Teknoloji konusunda bir öncü olma özelliği taşıyan bu kronograf, titanyum kasa, karbon kadran, motor sporlarına özel fonksiyonlarla donatılmış akıllı telefon bağlantılı bir mekanizmaya sahip ve tam bir performans paketi sunuyor. Bentley Supersports B55, dünya genelinde satışa sunulacak 500 adetle sınırlı üretildi.

breitling.com/en

5
ALAÇATI'DA SİCİLYA RÜZGÂRI

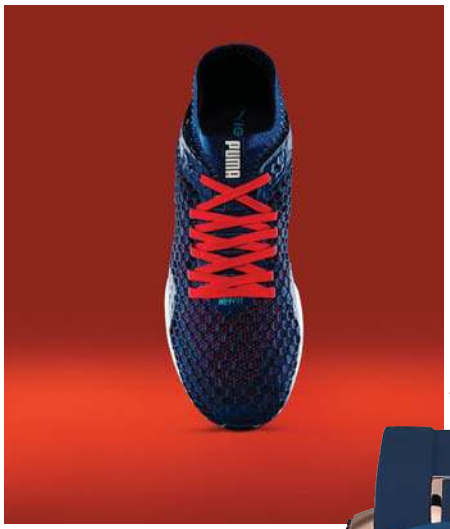
17 odalı sıcak bir Alaçatı oteli olarak bu yıl kapılarını ilk kez açan Limonaia, bahçesinde tohumları Sicilya'dan gelen limon ağaçlarıyla ve lavanta kokularıyla karşılıyor misafirlerini. Alaçatı'ya yeni bir soluk getiren Limonaia tazelik hissi veren dekorasyonuyla misafirlerinin içini ısıtmayı hedeflerken, onları İtalyan atmosferi ile etkisi altına alıyor. Geleneksel İtalyan lezzetleri sunan restoran ise Floransa'daki Tabarin'in şefliğini yürüten Roberto Galli'ye emanet.

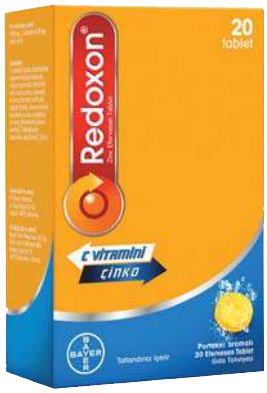
limonaiahotel.com/tr

6
EKLEMLERİNİ KORU

Besin takviyesi konusunda önde gelen marka Nutraxin, özellikle yoğun tempoda spor yapanlarda ve osteoartrit hastalığında meydana gelen eklem hasarının oluşumunu ve ilerlemesini yavaşlatmak için geliştirdiği Artroflex Hya C II ile bu sorunu ortadan kaldırıyor. İçerdiği Tip 2 Kollajen ve Hyaluronik asit ile eklem içerisindeki hasar görmüş kıkırdak dokunun esnekliğini artıran Artroflex Hya C II, yine formülündeki MSM aktifiyle de eklem bağlarının yapısını güçlendiriyor.

nutraxin.com.tr





7
BAĞIŞIKLIK TAKVİYESİ

Köpek balıkları güçlü bağışıklık sistemleri sayesinde hiçbir hastalığa yakalanmaz. Ancak biz insanlar için aynı durum geçerli değil. Vücudumuz, mevsim geçişlerinde özellikle C vitaminine ihtiyaç duyar. Hava değişikliklerinden etkilenen bağışıklık sistemi, hastalıklara karşı savunmasız hale gelir. Redoxon Zinc, içeriğindeki 1000 mg C vitamini ile bu ihtiyacınızı karşılarken, formülünde yer alan çinko ile de bağışıklık sisteminizin fonksiyonlarını düzeltir.

redoxonzinc.com/tr

8
KONTROL SENDE

Puma, oyunun kurallarını baştan yazan teknolojik yenilikler geliştirme geleneğini Netfit ile devam ettiriyor. Kişisel ihtiyaç ve zevklere göre uyarlanabilen Netfit bağcık sistemi, tek bir ayakkabıda sınırsız performans ve stil seçeneği sunarken, bu yeniliği taşıyan modellerin başında yeni performans ayakkabısı Ignite Netfit geliyor. Özel tasarım ağ doku teknolojisini özel kalıplı taban materyalleriyle buluşturan model, ayakkabının ayağa uyum ve desteğini artırıyor.

puma.com

9
ÜSTÜN TEKNİK

Quantum'un 2017 yaz sezonunda öne çıkan koleksiyonu Powertech, üstün teknik özelliklerinin yanı sıra tasarımdaki gücüyle ön plana çıkıyor. Büyüklüğü ile dikkat çeken koleksiyonda yer alan PWG560 modelindeki çelik-siyah, rose-lacivert gibi klasik kombinlerin yanı sıra rose-siyah, rose-kırmızı, rose-yeşil gibi modern renk kombinleri tasarımdaki detayları öne çıkartarak her zevke hitap ediyor. 47 mm.'lik kasaya ve 10 metreye kadar su geçirmezlik özelliğine sahip.

arikansaat.com.tr

10
TATİLİN ADI KONFOR

Belek'te bulunan Cornelia Diamond Golf Resort Spa ve Cornelia De Luxe Resort Otelleri mavinin yeşille buluştuğu benzersiz bir doğal atmosferde lüks ve hizmet odaklı bir ev sahipliği sunuyor. Doğal bütünlüğü bozmayan bir güzellik içinde ihtiyacınız olan her şeye kolayca ulaşabileceğiniz tatiliniz süresince ayrıcalıklı olduğunuzu hissedeceksiniz. Çocuklar için eğlenceli aktiviteler ve dünya mutfaklarından lezzetler sunan restoranlar tatilinizi daha da keyifli hale getirecek.

corneliaresort.com

11
TATİLDE KİTAP KEYFİ

Turizm sektörüne getirdiği yeniliklerle adından sıkça söz ettiren Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa, bu sezon tatil severlerin karşısına kitabevi konsepti ile çıkıyor. Alfa Yayın Grubu katkılarıyla Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa'da açılan kitabevi, tatil keyfini kültür ve sanata dokunarak artırmayı planlıyor. Sürükleyici romanların yanı sıra tarih, kişisel gelişim, deneme, öykü, biyografi ve çocuk kitapları gibi birçok tür yer alıyor.

hiltondalaman.com

12
KOKUDA İNGİLİZ ASALETİ

1700'lerin sonunda İngiltere'nin Cumberland şehrinde yaşayan James Atkinson'ın cebinde parfüm ve bakım ürünleri reçeteleriyle Londra'nın yolunu tutmasıyla başlayan Atkinsons markası, bugün klas ve sıra dışı parfümlerinin yaratıcı konumunda. Önce İngiliz kraliyet ailesini tutkuyla kendisine bağlamayı başaran marka günümüzde de DNA'sındaki İngiliz asaleti, kökenine sadakati ve evrensel beğenilere hizmet etme özelliğini başarıyla koruyor.

atkinsons1799.com

1
AŞK BODRUM'DA YAŞANIR

Son dönemlerin en popüler destinasyonu Gümüşlük, Perataş İnşaat Şirketi'nin yatırımı Pera Gümüşlük Evleri ile Bodrum'a yeni bir soluk getiriyor. Tamamı Ege Denizi ve günbatımı manzaralı 44 adet 4+1 (253 m2) ve 20 adet 2+1 (122 m2) konuttan oluşan dairelerin yer aldığı Pera Gümüşlük Evleri, özel plaj, güneşlenme terasları, açık havuz, spor merkezi ve restoranlara sahip. Pera Gümüşlük Evleri ile yaşamın 12 ay sürdüğü Bodrum'un yerlisi olabilirsiniz.

peratas.com

2
ŞEHİRDE TATİL

Burgu ve Tango Arjaan by Rotana, yaz boyunca yarı olimpik muhteşem havuzunda şehirden uzaklaşmadan tatil yapmak isteyenlere harika alternatifler sunuyor. Otellerin ikonik Burgu ve Tango figürlerini yansıtan yapılarının tam ortasında konumlanan yarı olimpik büyük yüzme havuzunda, metropol enerjisinden kopmadan ve şehirden uzaklaşmak zorunda kalmadan eğlenceli ve keyifli bir tatil yapabilirsiniz. Pool Bar'ın smoothie ve ferahlatıcı kokteylleriyle de serinleyebilirsiniz.

rotana.com

3
HIZA AYAK UYDUR

Fitness dünyasının yenilikçi markası Reebok, Sonbahar-Kış Koleksiyonu'nda koşu kategorisinin en gelişmiş üyesi olan Reebok Print Smooth Ultraknit modelini sunuyor. Print Smooth Ultraknit, çok yönlü ayakkabı arayan günlük koşucuları hedeflerken, hafif koşular ve koşu içeren fitness antrenmanlarına uygun olan özel teknolojisiyle hareket esnasındaki esneklik ve denge ihtiyacını karşılıyor. Her stile uygun silueti ve geliştirilmiş üst yüzey teknolojisiyle ayağın nefes almasını sağlıyor.

reebok.com.tr

4
LİMONLU SEVENLERE

Freşa'nın yeni ürünü İnişdibi Limonlu, sade maden suyu içine limon sıkarak içmeyi sevenlere özel olarak geliştirildi. Sıfır şeker ve sıfır tatlandırıcı içeren İnişdibi Limonlu yüzde 4 oranında limon meyvesinden elde edilen meyve suyu bulunduruyor. Sıfır bakterili ve nitrit bulundurmayan Ca-HCO3 tipi bir maden suyu olan İnişdibi Limonlu, litresindeki sodyum miktarı 20 mg'dan az olduğu için sodyum diyeti yapanların rahatlıkla tüketebileceği bir yapıda.

fresa.com.tr

5
ERKEK DOĞASI

Dior'un cüretkar kompozisyonu Sauvage Very Cool Spray, gizemli, vahşi ve özgür yapısıyla sadece kokunuzu değil, ruhunuzu da tazelemeye hazır. Parfümün üst notalarında bulunan kızılçam bergamotu, erkeksiliğinizi artırırken, orta notalarda dikkat çeken greyfurt ise aromaya akıcı bir hava katıyor. Alt notalarda yer alan kamforik lavandin ise keskin yapısıyla temiz ve sağlıklı olma duygusunu yansıtıyor. Savuage Very Cool Spray ile güçlü ve taze yapınıza sadık kalmak ise size düşüyor.

dior.com

6
KUSURSUZ ZAMAN

Bugüne kadar radyo dalgalarını ve GPS uydu sinyallerini alarak ikili zaman senkronizasyonunu sağlayan G-SHOCK, yeni geliştirilen GPW-2000 ile akıllı telefonlardan eş zamanlı olarak bu bilgileri alarak üç ayrı zaman senkronizasyonu ile kusursuz zaman ayarını gerçekleştiriyor. GPW-2000, GPS hibrit dalga algılayıcısı ve Bluetooth özelliği ile dünyanın her yerinde otomatik olarak zaman dilimlerini ve yaz saati verilerini güncelleyerek size en doğru ve güvenilir zamanı gösteriyor.

ersa.com.tr

7
EGE'DE HUZURU BUL

Gündelik koşturmacaya ve rutine gerçek anlamda bir ara vererek, kalabalıktan uzak tatil yapmak isteyenlerin tercihi Miamai Butik Otel, Ege'nin en büyüleyici köşelerinden Bozburun'da zevk sahibi seyahat ve deniz tutkunlarını ağırlamaya devam ediyor. Bozburun'un temiz denizi ve doğal güzelliğini, benzersiz ve özenli bir hizmet anlayışıyla birleştiren Miamai Butik Otel, tüm bu eşsiz güzellikleri iyi yemek, iyi müzik ve üst düzey bir servisle birleştirmek için çalışıyor.

miamaiotel.com

8
PRATİK YAZ TATLISI

Pratik ve lezzetli sufle Ülker O'lala, paylaşıma uygun 6'lı mini sufleleriyle raflardaki yerini aldı. Pastane tadından vazgeçemeyenlere yepyeni bir alternatif sunan O'lala mini sufleler, içinde yoğun akışkan çikolatasıyla evde yoğun çikolatalı tatlar ikram isteyenlerin yeni gözdesi olmaya aday. İster yanında demli bir çay , ister limonata ile evdeki misafirler için ideal bir lezzet sunan Ülker O'lala mini sufleleri, paketinden çıkartılıp hemen ya da ısıtılıp sıcak olarak da tüketilebiliyor.

ulker.com.tr

9
ŞIKLIĞIN GÖZ HAPSİ

Davetlerin, etkinliklerin ve organizasyonların dört mevsim vazgeçilmezi ceketler, hafif, şık ve farklı kombinasyonlarla Süvari'de hayat buluyor. Süvari'nin koleksiyonunda yüzde 100 pamuklu kumaştan üretilen ceketler yer alırken, ayrıca slim fit ve astarsız seçenekler de mevcut. Pamuklu kumaşın serinlik etkisi veren rahatlığı ve farklı pek çok renk seçeneği bulunan Süvari ceketler, yaz kombinasyonlarınız için vazgeçilmez bir tamamlayıcı olmaya aday.

suvari.com.tr

10
BİSİKLET RUHU

İlhamını Tour de France'dan alan Tissot Chrono XL Tour de France Special Edition, bisikleti bir yaşam biçimi olarak benimseyenler için tasarlandı. Chrono XL Tour de France Special Edition'ın Nato kayışı, modern kent tarzıyla birleşirken, 45 mm çapındaki geniş gövde ise bisiklet kullanırken saati okumayı kolaylaştırıyor. Siyah kasası sarı akrep ve yelkovanın zıtlığıyla tasarımı göz alıcı kılarken, saatin arkasındaki resmi Tour de France logosu ise modelin ayrıcalığını tanımlıyor.

tissotwatches.com

11
SOYANIN EN LEZİZ HÂLİ

Alpro Macchiato Soya İçeceği zengin espresso çekirdekleri ve yüzde 100 bitki bazlı içeriğiyle damak tadınızı şımartıyor. Kahvenin dayanılmaz hazzıyla soyanın doğal tadını birleştiren yeni Alpro Macchiato Soya İçeceği düşük doymuş yağ ve şeker oranına sahip. Doğal olarak laktozsuz ve glütensiz olduğu için kolayca sindirilebilen bu içecek geleneksel kahveye ideal bir alternatif olacak gibi görünüyor. Daha serinletici bir içim için buzlu deneyebilirsiniz.

alpro.com/tr

12
BALTIKLAR'I KEŞFET

MSC Magnifica gemisiyle Baltık ülkeleri başkentlerine seyahat etmek, farklı rotalar keşfetmeyi sevenlerin ilk tercihi oluyor. Kuzey Avrupa coğrafyasının ve Rusya'nın en güzel şehirlerinin görülüyor olması en önemli sebebi. Danimarka'nın Kopenhag şehri, Finlandiya'nın başkenti Helsinki, Estonya'nın tarihi surlar içerisindeki romantik şehri Tallinn ve Rusya'nın Venedik'i olarak bilinen St.Petersburg, sekiz günlük kültür sanat ve görsel şölen dolu bu seyahatte.

msccruises.com.tr

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Ofisteki kriz anlarında doğru kararlar vermenizi sağlayan içecek nedir?

CEVAP

Limonata

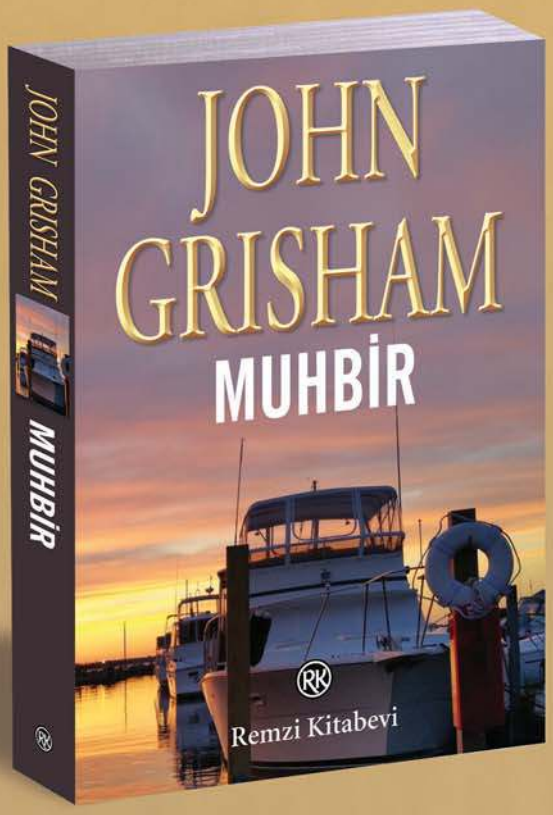
Sağlığına dikkat eden biri olarak, "Ne yersen, osun" mottosuna yabancı değilsinizdir. Konu ofis ve iş hayatına geldiğindeyse, buna ufak bir ekleme yapmakta fayda var: Ne içtiğiniz de bir o kadar önemli.

Ofis ortamlarında içecek konusunda farklı gruplar vardır. Geleneklerine bağlı çay tutkunları, kendi özel kahvesini yapan kahve gurmeleri ve farklı meyveleri karıştırıp, "ben hepinizden farklıyım" mesajı veren üçüncü grup. Peki bu üç gruptan kazanan hangisi? Hiçbiri. Yeni yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, ofiste gerilimin arttığı dakikalarda yapılacak en iyi şey bu fiks menünün dışına çıkmak.

Journal of Consumer Research'de yayımlanan bir araştırmaya göre, elinizde tuttuğunuz içeceğin ısısı duygusal açıdan önem taşıyor. Pişmanlık, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşayan deneklerin ellerine soğuk bir içecek verildiğinde, gözle görülür biçimde sakinleştikleri görülmüş. Bilim insanları bunun ani ve yanlış kararların önüne geçme konusunda önemli bir yardımı olabileceğini düşünüyor.

Bu arada, şekeri tamamen yok saymanın da akıllıca olmayabileceğini eklemekte fayda var. Ohio State Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, buz gibi bir şekerli limonatayı içenler, tatlandırıcı tercih edenlere kıyasla diğer insanlarla daha fazla empati kurabilmişler. Sabır, mental enerji gerektiren bir şey ve glikoz bu konuda bize yardım ediyor.

Anlayacağınız, gergin geçmesi beklenen bir toplantınız varsa, buzdolabında buz gibi bir limonatanız olduğundan emin olun.



John Grisham
Muhbir

***Teknede yaşayan geçmişi karanlık bir avukat…
İnanılmaz yolsuzlukların gizemli muhbiri…
Ve yargı mensubu genç kadının ikilemi…***

Antoine de Saint-Exupéry
Güney Postası
Türkçesi: Azra Erhat

Antoine Saint-Exupéry, bu ilk romanında, Fransa ve Kuzey Afrika arasındaki sıradan bir posta uçuşunu ticari havacılığın başlangıç destanına dönüştürüyor.

www.remzi.com.tr
facebook.com/RemziKitap
Remzi Kitabevi

Yeni Opel

CROSSLAND X

- 1.255 Litreye Varan Bagaj Hacmi*
- 180° Panoramik Geri Görüş Kamerası**
- Head-Up Display

GELECEK HERKESİNDİR

* ISO 3832'ye göre, arka koltuklar yatırılmış olarak, tavana kadar tamamen dolu hacimdir.
** Araç geri vitese geçtiğinde 10 km/s altındaki hızlarda aktiftir. Infotainment Sistemi aracın renkli kuşbakışı görüntüsünü, aracın hemen arkasını ve 180 dereceye kadar yanlarını referans çizgileriyle birlikte gösterir. Görülen ekipmanlar Türkiye paketlerinde farklılık gösterebilir veya opsiyonel olarak sunulabilir. Ortalama yakıt tüketimi 3,9 ile 5,4 lt/100 km arasında, ortalama CO_2 emisyon değerleri R (EU) 715/2007 ve R (EC) No. 692/2008 direktifine göre 102/123 g/km arasındadır.